EDISI REVISI 2018

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

SMP/MTS

KELAS

IX

Hak Cipta © 2018 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Dilindungi Undang-Undang

Disklaimer: *Buku ini merupakan buku siswa yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku siswa ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan "dokumen hidup" yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis dan laman http://buku.kemdikbud.go.id atau melalui email buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.*

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018.
vi, 226 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Untuk SMP/MTs Kelas IX
ISBN 978-602-427-015-5 (jilid lengkap)
ISBN 978-602-427-018-6 (jilid 3)

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan -- Studi dan Pengajaran
I. Judul
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

613.7

Kontributor Naskah : Suherman
Penelaah : Suroto, Agus Mahendra, Taufiq Hidayah, dan Amat Komari.
Pe-review : Darmadji
Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud

Cetakan Ke-1, 2015 (ISBN 978-602-282-769-6)
Cetakan Ke-2, 2018 (Edisi Revisi)
Disusun dengan huruf Minion Pro, 12 pt.

KATA PENGANTAR

Kurikulum 2013 dirancang untuk memperkuat kompetensi siswa dari sisi pengetahuan, keterampilan, dan sikap secara utuh. Keutuhan tersebut menjadi dasar dalam perumusan kompetensi dasar tiap mata pelajaran, sehingga kompetensi dasar tiap mata pelajaran mencakup kompetensi dasar kelompok sikap, kompetensi dasar kelompok pengetahuan, dan kompetensi dasar kelompok keterampilan. Semua mata pelajaran dirancang mengikuti rumusan tersebut.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk Kelas IX SMP/MTs yang disajikan dalam buku ini juga tunduk pada ketentuan tersebut. PJOK adalah mata pelajaran yang membekali siswa dengan pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang dapat mempengaruhinya, keterampilan dalam melakukan gerak jasmani dalam berolahraga dan menjaga kesehatannya, serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan yang utuh sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar olahraga, dan sadar kesehatan.

Aktivitasnya dirancang berbasis aktivitas terkait dengan sejumlah jenis gerak jasmani/olahraga dan usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai untuk peserta didik Kelas IX SMP/MTs. Aktivitas-aktivitas tersebut dirancang untuk membuat peserta didik terbiasa melakukan gerak jasmani dan berolahraga dengan senang hati karena merasa perlu melakukannya dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani baik melalui gerak jasmani dan olahraga maupun dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yang mempengaruhinya. Sebagai mata pelajaran yang mengandung unsur muatan lokal, tambahan materi yang digali dari kearifan lokal dan relevan dengan mata pelajaran ini sangat diharapkan untuk ditambahkan sebagai pengayaan dari buku ini.

Buku ini menjabarkan usaha minimal yang harus dilakukan siswa untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan yang digunakan dalam Kurikulum 2013, siswa diajak menjadi berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap siswa dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkayanya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan-kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan sosial dan alam.

Buku ini merupakan edisi ke-2 sebagai penyempurnaan edisi ke-1. Buku ini sangat terbuka dan perlu terus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan. Untuk itu, kami mengundang para pembaca memberikan kritik, saran dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan pada edisi berikutnya. Atas kontribusi tersebut, kami ucapkan terima kasih. Mudah-mudahan kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Penulis

DAFTAR ISI

Bab I

Aktivitas Permainan Bola Besar

Pada Bab I ini kamu akan mempelajari tentang permainan bola besar. Permainan bola besar yang akan dipaparkan di dalam buku ini adalah permainan sepak bola, permainan bola voli, dan permainan bola basket. Selain permainan ini, masih banyak lagi permainan bola besar lainnya seperti permainan bola tangan, permainan rugby, dan lainnya.

Hasil yang diharapkan dari pembelajaran permainan bola besar pada Kelas IX adalah kamu memahami konsep dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional, serta mengembangkan kebugaran tubuhmu.

Aktivitas pembelajaran yang termuat di dalam buku ini merupakan menu yang disediakan buat kamu untuk belajar. Menu ini harus kamu pilih sesuai dengan kebutuhanmu. Apabila tingkat keterampilanmu sudah tinggi kamu dapat memilih aktivitas lain yang kamu anggap sesuai.

A. Aktivitas Permainan Bola Besar melalui Permainan Sepak Bola

Di antara kamu mungkin ada yang berkeinginan menjadi seorang pemain sepak bola yang hebat. Untuk mencapai keinginanmu tersebut, kamu harus dalam kondisi sehat, rajin berlatih, masuk klub sepak bola. Dan bagi kamu yang tidak berkeinginan menjadi seorang pemain sepak bola, maka aktivitas pembelajaran ini dapat kamu jadikan sebagai sarana untuk mencapai derajat kebugaran yang baik.

1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola adalah permainan tim, ini berarti seluruh anggota tim harus berkontribusi dengan baik untuk menciptakan kemenangan, keterampilan individu baru akan besar manfaatnya jika digunakan untuk kepentingan tim. Kemampuan bermain seseorang tidak akan berarti, jika

pemain tersebut tidak dapat menjalin kerja sama dengan teman seregu. Tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, ini berarti regu/tim yang paling banyak memasukkan bola adalah regu pemenangnya.

Secara mendetail pada bagian ini kamu akan mempelajari lebih mendalam tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola. Gerak spesifik ini diartikan sebagai teknik dasar permainan sepak bola, adapun gerak spesifik tersebut di antaranya adalah menendang/mengontrol bola menggunakan berbagai anggota badan, menggiring bola, dan *shooting* ke sasaran.

Aktivitas pembelajaran permainan sepak bola adalah kegiatan yang diambil dari bagian-bagian kecil dalam situasi permainan atau pertandingan. Situasi-situasi yang merupakan gambaran sesungguhnya yang terjadi pada suasana permainan atau pertandingan itu diangkat dan dijadikan pola untuk latihan bermain. Pada umumnya situasi-situasi tersebut melibatkan beberapa orang pemain.

2. Aktivitas Pembelajaran Gerak Variasi dan Kombinasi Permainan Sepak Bola

Gerak variasi bermakna satu jenis gerakan dilakukan dengan berbagai cara, misalnya gerak menendang/mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar. Sedangkan gerak kombinasi bermakna menghubungkan dua jenis keterampilan gerak, misalnya setelah melakukan gerak memberhentikan bola dilanjutkan dengan gerak menendang. Gerak variasi dan kombinasi dalam permainan sepak bola pada bagian ini antara lain sebagai berikut.

a. Aktivitas Pembelajaran 1 (Variasi dan Kombinasi Gerakan Menendang/Mengumpan Bola dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam, Luar, dan Punggung Kaki dengan Arah Bola Datar dan Melambung)

Untuk mempelajari tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola dapat kamu lakukan dengan berbagai cara, kamu bisa berlatih secara individual, berpasangan atau berkelompok.

Untuk meningkatkan keterampilanmu dalam variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang dan memberhentikan bola dapat kamu lakukan secara mandiri, caranya adalah sebagai berikut.

1) Berdiri menghadap ke dinding dengan jarak 1 meter.
2) Tendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan kekuatan sedang ke dinding dan pantulannya kamu berhentikan dengan telapak kakimu.
3) Setelah kamu merasa ada peningkatan keterampilan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, sekarang coba kamu lakukan menggunakan punggung kaki atau kaki bagian luar.
4) Setiap gerakan yang kamu lakukan coba kamu resapi, harapan agar kamu dapat menemukan cara yang tepat untuk menentukan teknik mana yang akan kamu pilih untuk menendang dan memberhentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki.
5) Dalam aktivitas ini kamu dapat mengubah jarak berdiri dari dinding.

Cara lain untuk berlatih varisi dan kombinasi menendang dan memberhentikan bola dapat kamu lakukan secara berkelompok, seperti berikut.

1) Pilihlah pasanganmu untuk berlatih menendang dan memberhentikan bola.
2) Lakukan gerak saling menendang dan memberhentikan bola secara berpasangan, misalnya Andi menendang menggunakan kaki kanan bagian dalam dan Budi memberhentikan menggunakan kaki kiri selanjutnya dilakukan secara bergantian.
3) Setelah kamu menguasai gerakan menendang menggunakan kaki kanan, sekarang coba kamu menggunakan kaki kiri.
4) Setelah kamu agak mahir menggunakan kaki bagian dalam, coba kamu lakukan menggunakan bagian punggung kaki dan kaki bagian luar dengan cara yang sama.
5) Aktivitas lain dapat juga dilakukan dengan cara, misalnya si Andi melambungkan bola dan si Budi menahan dan menendang kembali ke arah si Andi.
6) Pembelajaran ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju-mundur, dan bergerak ke kanan dan kiri.

Gambar 1.1 Aktivitas pembelajaran 1 variasi dan kombinasi menendang dan menahan bola

Setelah kamu mencoba keterampilan menendang dan memberhentikan bola secara berpasangan dengan cara biasa, sekarang coba kamu menendang bola dengan mengganti titik perkenaan bola dengan kaki, misalnya kamu menendang menggunakan kaki bagian dalam pada titik bawah bola ke arah temanmu. Kamu amati pergerakan bola, bagaimana jalannya bola, kecepatan bola, dan lainnya, setelah itu coba tendang bola pada titik tengah bola bagaimana pergerakan bola dan kecepatan bola, selanjutnya kamu coba pada titik atas bagaimana pergerakan bola. Coba kamu cari cara-cara lain dalam menendang dan memberhentikan bola dengan cara bertanya pada diri sendiri, bagaimana kalau begini dan bagaimana kalau begitu. Jika kamu rajin berlatih dengan pola seperti ini yakinlah, kamu akan dapat menjadi seorang pemain sepak bola yang dapat diandalkan.

b. Aktivitas Pembelajaran 2 (Variasi dan Kombinasi Gerakan Menggiring Bola dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam, Luar, dan Punggung Kaki)

Setelah kamu mempelajari tentang variasi dan kombinsai menendang dan memberhentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki, sekarang kamu akan mempelajari tentang variasi menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki permainan sepak bola sebagai berikut.

1) Aktivitas pembelajaran secara berpasangan, masing-masing mendapatkan satu bola.
2) Satu orang berdiri di depan, berperan sebagai penentu arah dan pasangannya di belakang pada jarak 2 meter.

3) Penentu arah mulai menggiring bola menggunakan berbagai bagian kaki dengan kaki kanan dan kaki kiri ke berbagai arah dan pasangannya mengikuti gerakan dengan arah yang sama.
4) Setelah beberapa saat lakukan pergantian posisi.
5) Setelah kamu merasakan ada peningkatan keterampilan maka kamu dapat menerapkan keterampilan yang sudah dipelajari dalam permainan sepak bola dengan peraturan yang disederhanakan.

Gambar 1.2 Aktivitas pembelajaran 2 variasi dan kombinasi menggiring bola

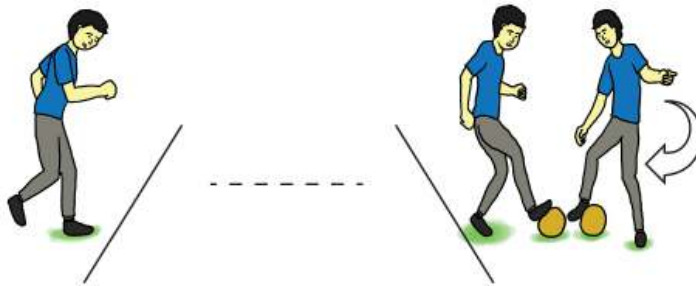
Setelah kamu mempelajari variasi menggiring bola menggunakan berbagai bagian kaki menggunakan kaki kiri dan kanan, carilah waktu untuk mendiskusikan keterampilan ini dengan teman-temanmu, dan hasilnya dapat kamu jadikan sebagai portofolio hasil belajarmu.

c. Aktivitas Pembelajaran 3 (Variasi dan Kombinasi Gerakan Menggiring, Menendang, dan Menghentikan Bola)

Jenis latihan yang ketiga yang kamu lakukan untuk meningkatkan keterampilanmu dalam permainan sepak bola dan sekaligus meningkatkan kebugaran jasmanimu adalah variasi dan kombinasi gerakan menggiring, menendang, dan menghentikan bola sebagai berikut.

1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara berpasangan.
2) Berdiri bersebelahan dengan temanmu.
3) Giring bola ke depan menempuh jarak sekitar 7-10 meter menggunakan kaki kiri dan kanan secara bergantian, lalu bola ditahan menggunakan telapak kaki, kemudian berputar arah 180 derajat.

4) Setelah badan menghadap teman, tendang bola ke arahnya dan ditahan dengan telapak kaki, kaki bagian dalam/luar atau punggung kaki.

5) Lakukan permainan secara bergantian.

Gambar 1.3 Aktivitas pembelajaran 3 variasi dan kombinasi menggiring, menendang, dan menahan bola

d. Aktivitas Pembelajaran 4 (Variasi dan Kombinasi Gerakan Menggiring dan Menendang ke Arah Sasaran (Gawang), Arah Gerakan Menggiring Lurus)

Amatilah gambar aktivitas pembelajaran 4 tentang variasi dan kombinasi gerakan menggiring dan menendang ke arah sasaran gawang, cara pelaksanaannya sebagai berikut.

1) Permainan ini dapat kamu lakukan secara berpasangan atau berkelompok.

2) Buatlah sebuah gawang menggunakan bendera/*cone* atau sepatumu dengan jarak kira-kira 2 meter.

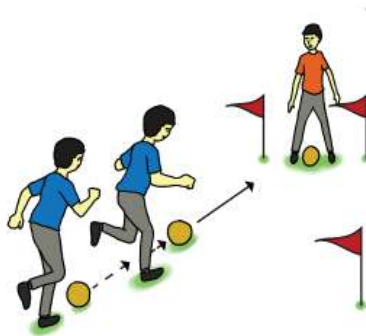
3) Tempatkan sebuah tanda menggunakan bendera/*cone*/sepatumu 4-6 meter di depan gawang sebagai tanda untuk melakukan tendangan.

4) Satu orang sebagai penjaga gawang.

5) Lakukan gerakan menggiring bola menggunakan kaki kiri dan kanan dengan berbagai bagian kaki sampai batas untuk melakukan tendangan.

6) Lakukan gerakan menendang menggunakan kaki bagian dalam.

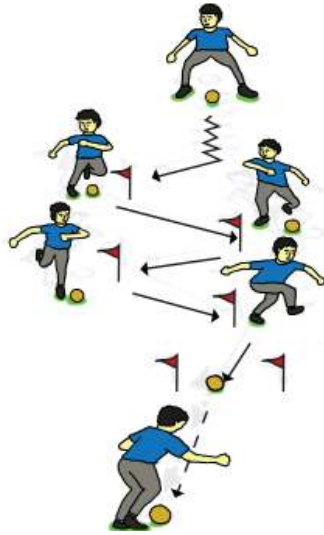
7) Setelah kamu melakukan dengan kaki bagian dalam selanjutnya lakukan dengan punggung kaki.

8) Dari kedua jenis perkenaan bola dengan kaki, kaki bagian manakah yang lebih akurat memasukkan bola.

Gambar 1.4 Aktivitas pembelajaran 4 variasi dan kombinasi menggiring dan mengumpan bola

Diskusikan hasil latihan bersama teman dan gurumu, harapannya kamu dapat menemukan jalan keluar untuk kesulitan-kesulitan yang kamu temui dalam pembelajaran 4 ini.

e. Aktivitas Pembelajaran 5 (Variasi dan Kombinasi Gerakan Menggiring dan Menendang ke Arah Sasaran (Gawang), dengan Gerakan Menggiring Zig-Zag)

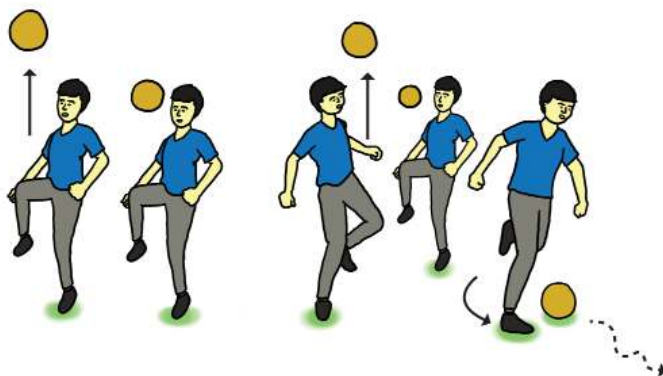
Berikut ini kamu akan belajar tentang variasi dan kombinasi gerakan menggiring dan mengumpan ke arah sasaran (gawang), dengan gerakan menggiring *zig-zag* dalam permainan sepak bola, prosedurnya seperti berikut ini.

1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan, berpasangan, berkelompok, atau formasi berbanjar.
2) Buatlah sebuah gawang menggunakan bendera/*cone* atau sepatumu dengan jarak kira-kira 2 meter.
3) Di depan gawang tersebut tempatkan 4 tanda/bendera, jarak masing-masingnya 2 meter dengan posisi *zig-zag.*
4) Lakukan gerakan menggiring bola lurus, lalu sampai pada tanda/bendera lakukan gerakan menggiring *zig-zag* menggunakan berbagai bagian kaki.
5) Setelah tanda/bendera terakhir lakukan gerakan menendang dengan kaki bagian dalam, luar atau puggung kaki ke arah gawang.

Gambar 1.5 Aktivitas pembelajaran 5 variasi dan kombinasi menggiring dan mengumpan bola

Setelah kamu melakukan latihan di atas dengan teman-temanmu, sekarang lakukanlah diskusi tentang variasi dan kombinasi gerakan menggiring dan menendang ke arah sasaran (gawang), dengan gerakan menggiring *zig-zag* dalam permainan sepak bola.

f. Aktivitas Pembelajaran 6 (Variasi dan Kombinasi Gerakan Menggiring, Menahan, Mengumpan, dan Menyundul Bola)

Pada aktivitas pembelajaran 6 tentang variasi dan kombinasi gerakan menggiring, menahan, mengumpan, dan menyundul bola, pelaksanaannya dapat kamu lakukan dengan cara sebagai berikut.

1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan, berpasangan, berkelompok, atau formasi lingkaran.
2) Lambungkan bola ke atas dengan tangan/dicungkil dengan ujung kaki.
3) Setelah bola turun, tendang kembali ke atas secara perlahan dan saat bola turun tahan dengan kepala (sundul), dada, paha, lalu bola jatuh ke tanah ditahan dengan kaki.
4) Lakukan di tempat dan dilanjutkan sambil berjalan/menggiring bola.

Gambar 1.6 Aktivitas pembelajaran 6 variasi dan kombinasi menggiring, menahan, mengumpan, dan menyundul bola

Tingkat kesulitan latihan ini cukup tinggi, untuk itu agar kalian mudah melakukan latihan ini coba lakukan bentuk latihan secara terpisah, misalnya latihan mengontrol bola menggunakan paha dengan cara melambungkan bola dan menahannya dengan paha, setelah kamu merasakan ada kemajuan lanjutkan dengan gerakan menahan dengan dada.

3. Aktivitas Pembelajaran Bermain Sepak bola Menggunakan Peraturan yang Dimodifikasi

a. Aktivitas Pembelajaran 1 (Bermain Sepak bola pada Lapangan Kecil Menggunakan Dua Gawang Kecil/Bendera Kecil)

Setelah kamu mempelajarai seluruh jenis variasi dan kombinasi gerak dasar permainan sepak bola, sekarang coba terapkan berbagai keterampilan yang sudah kamu pelajari ke dalam permainan sepak bola dengan aturan yang disederhanakan sebagai berikut.

1) Aktivitas permainan dengan jumlah pemain 5 orang untuk setiap regunya.
2) Aturan pertama, setiap pemain hanya boleh memainkan bola dengan 4 kali sentuhan, kemudian menendang pada temannya.
3) Lakukan permainan bola dengan aturan pertama ini beberapa saat.
4) Aturan kedua, setiap pemain hanya boleh memainkan bola dengan 3 kali sentuhan, kemudian menendang pada temannya.

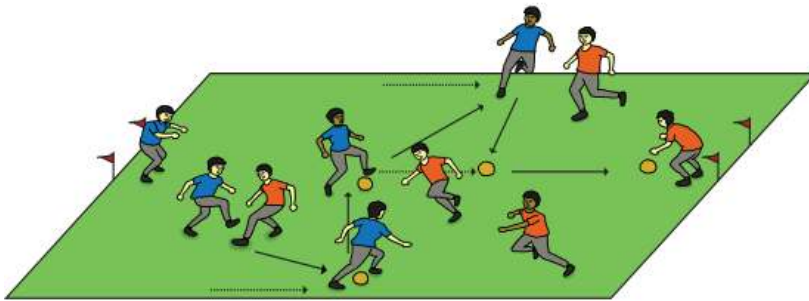
5) Lakukan permainan bola dengan aturan kedua ini beberapa saat.

6) Aturan ketiga, setiap pemain hanya boleh memainkan bola dengan 2 kali sentuhan, kemudian menendang pada temannya.

7) Lakukan permainan bola dengan aturan ketiga ini beberapa saat.

8) Aturan keempat, setiap pemain hanya boleh memainkan bola dengan 1 kali sentuhan, kemudian menendang pada temannya.

9) Lakukan permainan bola dengan aturan keempat ini beberapa saat.

10) Lakukan permainan ini dengan menerapkan sikap kerja sama, sportif, disiplin, dan jujur.

Gambar 1.7 Aktivitas pembelajaran 1 bermain sepak bola menggunakan lapangan kecil

Melalui permainan ini diharapkan kemampuanmu dalam mengontrol dan mengendalikan bola akan meningkat secara perlahan.

b. Aktivitas Pembelajaran 2 (Bermain Sepak bola dengan Menggunakan Empat Bidang)

Aktivitas permainan sepak bola lainnya dapat kamu lakukan untuk meningkat keterampilanmu dalam permainan sepak bola adalah dengan menggunakan empat bidang sebagai berikut.

1) Buatlah 4 buah bidang dengan kapur di lapangan permainan, jaraknya 2 meter.

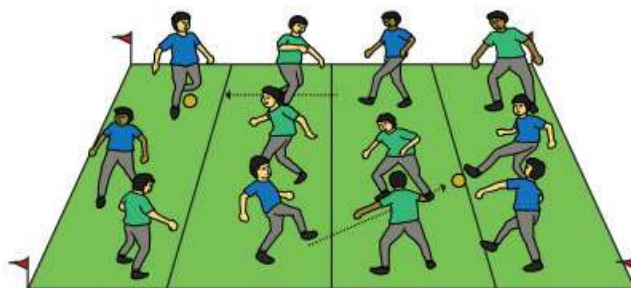
2) Setiap bidang ditempati oleh tiga orang dalam 1 regu.

   a) Regu A, 3 pemain pada bidang 1.

   b) Regu B, 3 pemain pada bidang 2.

   c) Regu C, 3 pemain pada bidang 3.

   d) Regu D, 3 pemain pada bidang 4.

3) Regu A yang menempati bidang 1 berteman dengan regu C yang menempati bidang 3 berdiri berhadapan.
4) Regu B yang menempati bidang 2 berteman dengan regu D yang menempati bidang 4 berdiri berhadapan.
5) Bolanya ditempatkan pada regu A dan D.
6) Setiap regu berusaha menendang/mengumpan bola pada teman satu regu dan lawan regu berusaha untuk menghadangnya.
7) Setiap regu tidak boleh keluar dari bidangnya masing-masing.
8) Regu mendapat satu poin bila umpan bolanya lolos ke rekannya di bidang lain.
9) Regu dianggap menang bila memperoleh poin terbanyak.
10) Aktivitas permainan dilakukan selama 10 - 15 menit.

Gambar 1.8 Aktivitas pembelajaran 2 bermain sepak bola menggunakan empat bidang

Buatlah kesimpulan dan catatan-catatan tentang materi pembelajaran aktivitas permainan sepak bola yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

B. Aktivitas Permainan Bola Besar melalui Permainan Bola Voli

Gerak spesifik memainkan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya adalah *passing* bawah, *passing* atas, *smash/spike*, servis, dan bendungan.

Prinsip dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Gerak spesifik permainan bola voli yang baik selalu berdasarkan pada teori dalam ilmu dan pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut, seperti: biomekanik, anatomi, fisiologi, kinesiologi, dan ilmu-ilmu penunjang lainnya, serta berdasarkan peraturan permainan yang berlaku. Prinsip dasar permainan bola voli yang

harus ditingkatkan keterampilannya antara lain: *passing* bawah, *passing* atas, *smash*/*spike*, servis, dan bendungan.

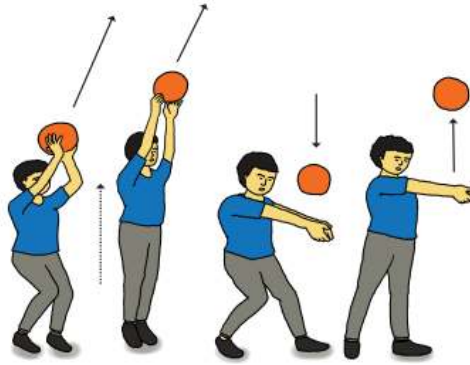
1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Variasi dan Kombinasi Permainan Bola Voli

Di Kelas IX ini tentang materi pembelajaran permainan bola besar menggunakan bola voli kamu akan memperlajari tentang berbagai variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli. Gerak variasi dan kombinasi rangkaian pembelajaran permainan bola voli mengandung lima unsur dasar antara lain: *passing* bawah, *passing* atas, servis, *smash,* dan *blocking*. Pembelajaran dimulai dengan gerakan-gerakan yang sederhana. Kemudian dilanjutkan dengan bentuk-bentuk yang lebih rumit dan berakhir pada penerapan gerakan-gerakan yang dipelajari dalam jenis permainan dari rangkaian permainan yang sesuai.

Aktivitas pembelajaran gerak variasi dan kombinasi permainan bola voli antara lain sebagai berikut.

a. Aktivitas Pembelajaran 1 (Variasi dan Kombinasi *Passing* Atas dan *Passing* Bawah)

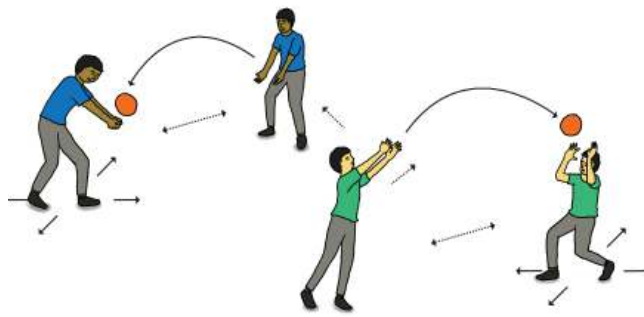
Untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam permainan bola voli, latihan harus dilakukan secara berulang-ulang, bila kamu memang berminat terhadap pemainan ini pola latihannya harus kamu jadwalkan setiap minggu. Banyak pola latihan yang dapat kamu lakukan, di antaranya seperti pembelajaran berikut ini.

1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan.
2) *Passing* bola ke atas tegak lurus, setelah bola turun lakukan pula *passing* bawah, dan setelah bola naik/melambung ke atas, lakukan lagi *passing* atas, lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.
3) Tahap awal latihan lakukan pola latihan ini di tempat, kemudian setelah jalannya bola sudah lancar lakukan sambil bergerak maju-mundur.

Gambar 1.9 Aktivitas pembelajaran 1 variasi dan kombinasi *passing* bawah dan atas

Setelah kamu melakukan latihan ini dalam rentang waktu yang cukup lama, dan kamu sudah merasakan peningkatan keterampilanmu, maka untuk memperbaiki hasilnya lakukanlah diskusi dengan temanmu. Pertanyakan hasil pengamatan, baik dengan sesama teman maupun guru.

b. Aktivitas Pembelajaran 2 (Variasi dan Kombinasi *Passing* Atas dan Bawah Bergerak Maju, Mundur, dan Menyamping)

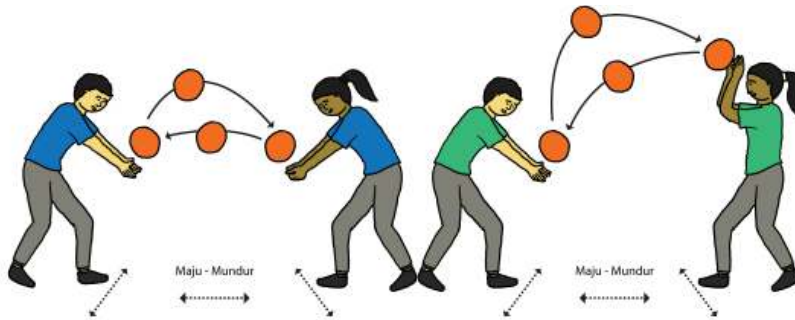
Aktivitas pembelajaran untuk meningkatkan kemampuanmu dalam *passing* bola dapat kamu lakukan dengan pembelajaran 2 variasi dan kombinasi gerakan *passing* atas dan *passing* bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping.

1) Aktivitas dilakukan secara berpasangan.
2) Berdiri berhadapan jarak 2-4 meter.
3) Lambungkan bola menggunakan dua tangan dari arah bawah ke temanmu.
4) Temanmu mengembalikan menggunakan *passing* atas, dan kamu kembalikan dengan *passing* bawah, saat bola mati lakukan sebaliknya.
5) Apabila dengan cara ini bola kelihatan sudah meluncur dengan baik, lakukan dengan cara bergerak maju-mundur dan ke samping kiri-kanan.
6) Lakukan aktivitas pembelajaran ini 5 – 10 menit.

Gambar 1.10 Aktivitas pembelajaran 2 variasi dan kombinasi *passing* bawah dan atas sambil bergerak

Apakah dengan latihan seperti ini kamu merasakan ada peningkatan keterampilan melakukan *passing* bawah dan *passing* atas, jika belum lancar coba kamu diskusikan caranya dengan temanmu, dan hasil diskusi tersebut kamu praktikkan lagi secara bersama-sama. Yakinlah apabila kamu rajin latihan seperti ini kamu akan terampil bermain bola voli.

c. Aktivitas Pembelajaran 3 (Variasi dan Kombinasi *Passing* Atas dan Bawah Menggunakan Dua Bola)

Pola latihan *passing* atas dan *passing* bawah berikut ini, tingkat kesulitannya agak lebih tinggi, tetapi kamu memiliki semangat belajar yang tinggi dan pantang menyerah yakinlah kamu akan bisa. Amati peragaan cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 3 variasi dan kombinasi gerakan *passing* atas dan *passing* bawah menggunakan dua bola dalam permainan bola voli sebagai berikut.

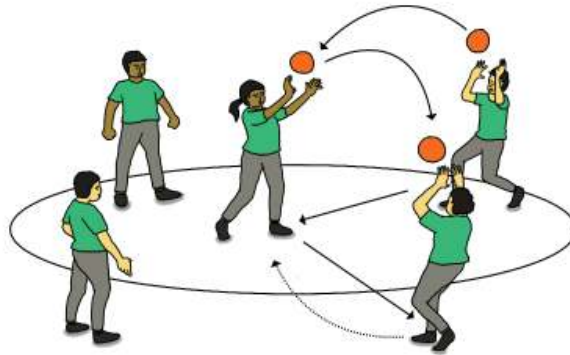
1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan.
2) Berdiri berhadapan pada jarak 2-4 meter.
3) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman, saat bola di-*passing* bawah oleh temanmu, maka lambungkan bola ke -2 dan dikembalikan dengan *passing* atas.
4) Lakukan latihan secara berulang-ulang hingga keterampilanmu meningkat.
5) Setelah latihan di tempat sudah ada kemajuan, maka coba tingkatkan lagi latihanmu dengan bergerak maju-mundur dan ke samping kiri-kanan.

Gambar 1.11 Aktivitas pembelajaran 3 variasi dan kombinasi *passing* bawah dan atas dengan dua bola

Betul bukan bahwa latihan yang barusan kamu lakukan agak sulit, tapi jika kamu memang berkeinginan menjadi pemain bola voli yang andal kamu jangan cepat menyerah. Untuk memperbaiki penampilanmu dalam pola latihan ini kamu dapat mendiskusikannya dengan teman atau gurumu.

d. Aktivitas Pembelajaran 4 (Variasi dan Kombinasi *Passing* Atas dan Bawah secara Langsung dalam Formasi Lingkaran)

Jenis latihan untuk meningkatkan kemampuanmu dalam melakukan *passing* atas dan *passing* bawah dapat dicoba seperti aktivitas pembelajaran 4 variasi dan kombinasi gerakan *passing* atas dan *passing* bawah secara langsung dalam formasi lingkaran permainan bola voli, pelaksanaannya adalah sebagai berikut.

1) Latihan ini dilakukan secara berkelompok 5 orang.
2) Buatlah barisan formasi lingkaran dengan diameter 2-4 meter.
3) Satu orang berdiri di tengah-tengah lingkaran (*center*).
4) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman yang berada di tengah-tengah lingkaran ke arah satu orang teman yang berada di pinggir lingkaran.
5) Bola dikembalikan ke *center* dengan *passing* bawah kemudian bola di *passing* bawah lagi ke teman yang lain, demikian seterusnya
6) Apabila kalian merasa bola sudah mulai lancar dan terkontrol dengan baik, sekarang lakukanlah dengan *passing* atas.
7) Setelah *passing* atas terasa sudah agak lancar juga lakukanlah penggabungan antara *passing* atas dan *passing* bawah.

8) Untuk lebih meningkatkan lagi keterampilan kalian, maka lakukan latihan ini dengan cara bergerak maju-mundur dan ke samping kiri-kanan.
9) Lakukan tukar posisi sebagai *center* secara bergantian.

Gambar 1.12 Aktivitas pembelajaran 4 variasi dan kombinasi *passing* bawah dan atas formasi lingkaran

Memang terasa asyik apabila keterampilan kamu sudah makin meningkat, rasanya bola sudah dapat dikontrol walaupun arah datangnya bola dari posisi yang sulit diterima. Yakinlah kamu, kamu dapat menjadi seorang permain yang dapat diandalkan di sekolahmu, paling tidak badanmu akan terasa lebih bugar sehingga pada mata pelajaran lain juga bersemangat.

e. Aktivitas Pembelajaran 5 (Variasi dan Kombinasi *Passing* Atas dan Bawah secara Langsung dalam Formasi Berbanjar Melewati Atas Net/Tali)

Pada pembelajaran *passing* atas dan *passing* bawah sebelumnya, kamu belum pernah mengunakan net sebagai media pembelaran permainan bola voli. Pada aktivitas pembelajaran ini sudah semakin mendekatkan kamu pada permainan bola voli. Pada aktivitas pembelajaran 5 variasi dan kombinasi gerakan *passing* atas dan *passing* bawah secara langsung melewati atas net/tali dalam permainan bola voli, pelaksanaanya sebagai berikut.

1) Permainan ini dilakukan di lapangan bola voli.
2) Permainan ini dimainkan oleh dua tim (tim A dan B), satu tim terdiri dari 3 orang atau lebih

3) Masing-masing tim berdiri di bidang permainannya sendiri.
4) Aktivitas pembelajaran diawali dengan satu orang anggota tim A melambungkan bola ke tim B melewati net/tali.
5) Tim B melakukan *passing* mengembalikan bola ke tim A melewati net/tali.
6) Setelah melakukan *passing*, kemudian bergerak lari berpindah ke barisan di hadapan ke bagian belakang.
7) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang selama 5 – 10 menit.

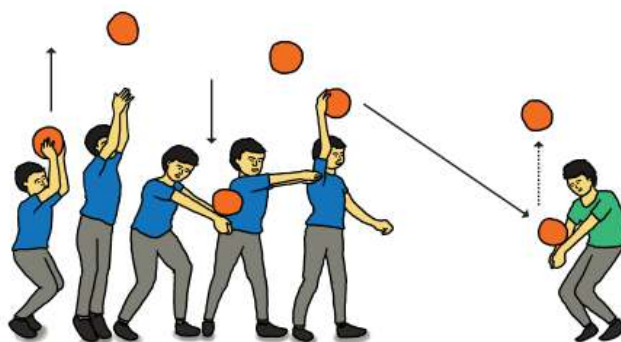
Gambar 1.13 Aktivitas pembelajaran 5 variasi dan kombinasi *passing* bawah dan atas formasi berbanjar

Setelah kamu bersama-temanmu melakukan permaian bola voli menggunakan net, apa yang kamu rasakan, mungkin kamu merasakan keasyikan tersendiri dengan permaian ini. Pada permainan ini kamu dapat melakukan berbagai variasi misalnya pada tim A saat menerima dan mengembalikan bola menggunakan *passing* atas saja, sementara tim B hanya dengan *passing* bawah, atau sebaliknya. Dapat juga dengan hanya menggunakan *passing* atas saja atau *passing* bawah saja selama permainan. Jadi permainan ini jangan dibatasi dengan aturan-aturan yang standar, kamu dan teman-temanmu dapat membuat aturan permaian sendiri sebelum bermain.

f. Aktivitas Pembelajaran 6 (Variasi dan Kombinasi *Passing* dan *Smash*)

Kamu mungkin pernah menyaksikan pertandingan bola voli di kampungmu atau di tayangan TV, jika kamu melihat seorang pemain melakukan pukulan menukik tajam ke area permainan lawan, teknik

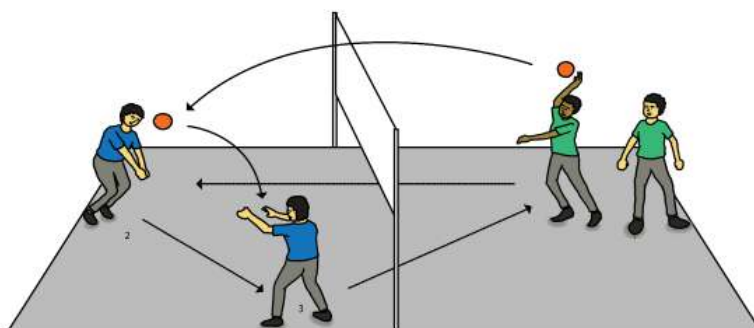
ini dikenal dengan istilah *smash*. Untuk belajar tentang bagaimana cara melakukan *smash* ini kamu dapat membaca dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran 6 variasi dan kombinasi gerakan *passing* dan *smash* dalam permainan bola voli sebagai berikut.

1) Permainan ini dilakukan di lapangan terbuka.
2) Permainan ini dapat dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.
3) Jika dilakukan secara berpasangan, pelaksanaannya berdiri berhadapan pada jarak 2-4 meter, satu orang sebagai pelambung dan satu orang sebagai pemukul (*smasher*).
4) Atau, bola dilambungkan tegak lurus ke atas dan dipukul ke arah teman yang berdiri di depan.
5) Jika kamu mau bermain bersama-sama dengan temanmu, maka cara ini dilakukan dengan cara berbaris berbanjar dan yang di depan melakukan pukulan.
6) Lakukan aktivitas ini beberapa saat sampai kamu merasakan ada peningkatan keterampilan.

Gambar 1.14 Aktivitas pembelajaran 6 variasi dan kombinasi *passing* dan *smash*

Sekarang kamu sudah makin percaya diri kelihatannya, keterampilan permainan bola volimu sudah semakin baik. Untuk latihan *smash* ini kamu dapat memukul dengan telapak tangan terbuka atau mengepal, tidak diatur secara rinci dalam peraturan posisi tangan dalam memukul bola saat *smash*.

g. Aktivitas Pembelajaran 7 (Variasi dan Kombinasi Pukulan Servis/Smash dan *Passing* Bawah Berkelompok)

Berikut ini kamu akan belajar tentang variasi dan kombinasi gerakan pukulan servis/*smash* dan *passing* bawah berkelompok dalam permainan bola voli, cara melakukannya sebagai berikut.

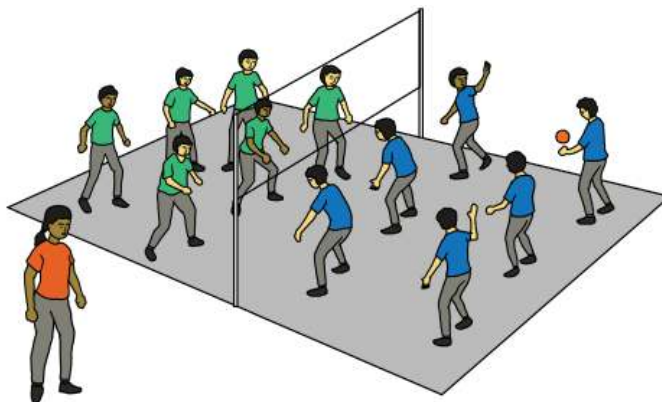
1) Permainan ini dilakukan di lapangan bola voli.
2) Permainan dilakukan secara berkelompok, masing kelompok 2 – 4 orang.
3) Lakukan servis bawah dari tengah lapangan, apabila bola dapat melewati net maka kamu mundur satu langkah ke belakang, sampai akhirnya kamu bisa melakukan servis di belakang garis lapangan.
4) Setelah satu orang berhasil sampai di belakang, maka lakukan secara bergantian.
5) Setelah seluruh tim sudah melakukan servis bawah, sekarang lakukan servis atas dengan cara yang sama.

Gambar 1.15 Aktivitas pembelajaran 7 variasi dan kombinasi servis/*smash* dan *passing* bawah

Asyik, kan permainan bola voli seperti ini? Setelah seluruh anggota tim dapat melakukan servis bawah, maka kegiatan lanjutannya adalah melakukan permainan bola voli menggunakan keterampilan gerak *passing* bawah melewati net dan dilanjutkan menggunakan *passing* atas. Untuk melatih keterampilan gerak *smash*, caranya satu orang melambungkan bola menggunakan dua tangan dari arah bawah di pinggir net dan satu orang sebagai pemukul. Agar permainan ini menyenangkan buat kamu, ketinggian netnya direndahkan, apabila keterampilan meningkat maka ketinggian net dapat ditambah.

2. Aktivitas Pembelajaran Permainan Bola Voli Menggunakan Peraturan yang Dimodifikasi

a. Aktivitas Pembelajaran 1 (Bermain Bola Voli dengan Menggunakan Gerak *Passing* Atas dan Bawah)

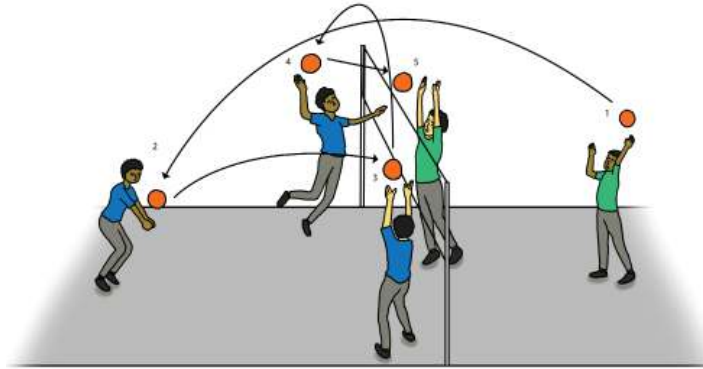
Aktivitas pembelajaran bola voli berikut ini adalah permainan bola voli yang dimodifikasi. Tahap awal permainan adalah hanya menggunakan keterampilan *passing* bawah, setelah semua anggota tim terlihat ada kemajuan keterampilan, permainan diganti dengan menggunakan keterampilan *passing* atas saja. Setelah kedua jenis keterampilan ini meningkat maka permainan bola voli dapat kamu variasikan dengan menggabungkan kedua jenis keterampilan tersebut secara bergantian, cara permainannya sebagai berikut.

1) Aktivitas permainan dimulai dengan servis dari belakang lapangan/ tengah.
2) Ukuran net agak direndahkan.
3) Permainan dilakukan dengan menerapkan nilai-nilai untuk kerja sama, sportivitas, disiplin, dan kejujuran.

Gambar 1.16 Aktivitas pembelajaran 1 bermain menggunakan peraturan dimodifikasi

Dalam pelaksanaannya, permainan dapat dilakukan oleh regu laki-laki, regu perempuan, atau campuran. Hindari mengejek teman yang tidak bisa melakukan berbagai keterampilan permainan bola voli, tapi doronglah dan berikan saran kepada mereka agar mereka bisa.

b. Aktivitas Pembelajaran 2 (Melakukan Gerakan Servis, *Passing* Bawah, Atas, *Smash*, dan Membendung) dalam Bentuk Berkelompok)

Berikut ini kamu akan menerapkan komponen keterampilan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, berupa jumlah pemain, ketinggian net, dan ukuran lapangan. Keterampilan gerak yang dikembangkan dalam permainan ini adalah gerakan servis, *passing* bawah, atas, *smash*, dan membendung dalam bentuk berkelompok, cara pelaksanaannya sebagai berikut.

1) Bermain di lapangan bola voli yang telah dimodifikasi ketinggian netnya.
2) Kedua tim saling berhadapan di lapangan permainan, tim A berjumlah 2 orang dan tim B 3 orang.
3) Pemain dari tim A melakukan servis ke pemain tim B.
4) Kemudian pemain tim B menahan bola dengan *passing* bawah.
5) Selanjutnya pemain 3 mengumpan bola pada pemain 4 dengan *passing* atas.
6) Pemain 4 melakukan pukulan *smash* yang dibendung pemain 5.
7) Setiap pemain yang telah melakukan gerakan dan berpindah tempat, yakni:
   a. Pemain 1 pindah ke posisi membendung.
   b. Pemain 2 pindah ke posisi pengumpan.
   c. Pemain 3 pindah ke posisi *smash*.
   d. Pemain 4 pindah ke posisi *passing* bawah.
   e. Pemain 5 pindah ke posisi servis.

Gambar 1.17 Aktivitas pembelajaran 2 bermain menggunakan peraturan dimodifikasi

Di dalam permainan ini kalian harus toleransi pada teman-teman, bangun sikap kerjasama yang baik antara pemain.

C. Aktivitas Permainan Bola Besar melalui Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan permainan yang gerakannya sangat kompleks, yaitu gabungan dari lempar, tangkap, jalan, lari, lompat, dan *shooting* serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan bola basket secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).

Sebelum melempar bola, pemain harus memegang bola dengan baik. Kesalahan cara memegang bola basket, akan menghambat pelaksanaan melemparkan bolanya dengan baik. Sebelum pemain menerima bola, ia harus dapat menangkap dengan baik pula agar dapat dikuasai. Untuk dapat menerobos lawan dengan baik, ia harus dapat menggiring bola dengan baik pula.

Tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur mendapatkan efektivitas yang baik pula.

Gerakan dasar permainan bola basket antara lain: (1) Gerakan melempar dan menangkap bola, (2) Gerakan menggiring bola, (3) Gerakan menembak, (4) Gerakan berporos, (5) Gerakan *Lay-Up shoot*, dan (6) Gerakan merayah/*rebound*.

1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Variasi dan Kombinasi Permainan Bola Basket

Pada dasarnya pada Kelas IX ini materi yang akan kamu pelajari kelanjutan dari Kelas VII dan VIII, jika kamu memang berminat terhadap cabang olahraga bola basket ini tentunya berbagai gerakan ini sudah kamu pahami dengan baik.

Gerak variasi maknanya adalah melakukan satu jenis keterampilan gerak dengan berbagai cara, misalnya melempar bola, variasinya adalah lemparan setinggi dada, lemparan pantul, lemparan lambung, dan lemparan jenis lainnya. Sedangkan kombinasi gerak diartikan sebagai penggabungan beberapa jenis gerakan, misalnya menggiring bola dilanjutkan gerak *shooting*, menangkap bola dilanjutkan gerak menggiring, dan aktivitas lainnya.

Setiap gerak variasi dan kombinasi dalam permainan bola basket ini harus kamu latih secara berulang-ulang sehingga kamu dapat melakukannya dengan baik.

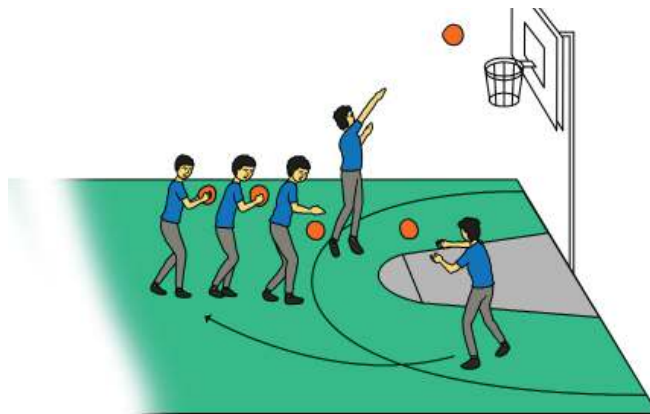
Gerak variasi dan kombinasi permainan bola basket mengandung lima unsur dasar antara lain: melempar dan menangkap bola, menggiring bola dan menembak bola ke keranjang. Aktivitas pembelajaran dimulai dengan gerakan-gerakan yang sederhana. Kemudian dilanjutkan dengan bentuk-bentuk yang lebih rumit dan berakhir pada penerapan gerakan-gerakan yang dipelajari dalam jenis permainan dari rangkaian permainan yang sesuai.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak variasi dan kombinasi permainan bola basket antara lain sebagai berikut.

a. Aktivitas Pembelajaran 1 (Variasi dan Kombinasi Menggiring, Menembak, Melempar, dan *Lay-Up Shoot* dalam Formasi Berbanjar dan Sasaran Tembakan Ring Basket)

Berikut ini kamu akan mempelajari tentang variasi dan kombinasi menggiring, menembak, melempar, dan *lay-up shoot* dalam formasi berbanjar dan sasaran tembakan ring basket, cara melakukannya sebagai berikut.

1) Permainan ini dilakukan di lapangan bola basket.
2) Permainan ini dapat kamu lakukan bersama-sama dengan temanmu.

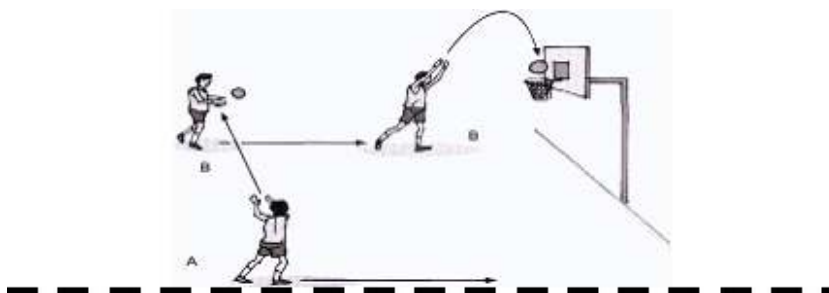
3) Pemain 1 menggiring bola, lalu menembak ke arah ring basket, menangkap bola pantul dan mengopernya pada pemain 2.
4) Kemudian pemain 2 menangkap, lalu melakukan seperti pemain 1.
5) Setelah melakukan tugas gerakan, lari menuju barisan belakang.
6) Gerakan tembakan (menggunakan dua atau satu tangan, dengan melompat atau tidak melompat).
7) Gerakan lemparan (pantul, dada, dan atas kepala).
8) Lakukan permainan secara bergantian.

Gambar 1.18 Aktivitas pembelajaran 1 variasi dan kombinasi menggiring, menembak, melempar, dan *lay-up shoot*

Setelah melakukan permainan ini, apa yang kamu rasakan? Satu hal yang perlu kamu ingat bahwa di dalam permainan bola basket ini sasaran terakhirnya adalah memasukkan bola ke ring basket. Untuk itu untuk keterampilan ini harus kalian pelajari sampai bisa. Caranya lakukan *shooting* jarak satu langkah dari ring basket lurus, bila tingkat keberhasilannya sudah tinggi, misalnya dari 10 kali *shooting* kamu sudah memasukkan 8 kali itu pertanda pada jarak ini kamu sudah baik, maka selanjutnya kamu mundur satu langkah ke belakang, demikian seterusnya sampai ke titik tengah lapangan.

Satu hal yang perlu kamu ingat untuk mencapai keberhasilan dalam memasukkan bola ke ring basket adalah kekuatan lengan, untuk itu lakukanlah pemanasan dengan latihan kekuatan tangan dengan *push-up* secara berulang sebelum bermain.

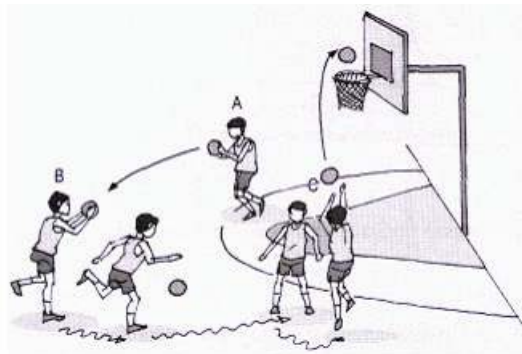
b. Aktivitas Pembelajaran 2 (Variasi dan Kombinasi Melakukan Lempar Tangkap Berpasangan Menyamping, dan *Lay-Up Shoot* ke Arah Ring)

Berikut ini aktivitas pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan bermain bola basket adalah variasi dan kombinasi melakukan lempar tangkap berpasangan menyamping, lalu atau *lay-up shoot* ke arah ring dalam permainan bola basket, cara pelaksanaannya sebagai berikut.

1) Pemainan ini dilakukan lapangan bola basket.
2) Permainan ini dilakukan secara berpasangan, kamu dan temanmu melakukan lemparan tangkap sambil bergerak menyamping arah ring basket (gerakan lemparan dada, atas kepala, pantul dan tanpa pantulan) pada setengah lapangan.
3) Setelah mendekati ring basket dan memperoleh jarak tembak yang tepat, kamu tembakan (*shooting*) bola ke arah ring (menggunakan dua atau satu tangan, dengan melompat atau tidak melompat, *lay-up shoot*).
4) Bila kamu dapat memasukkan bola, maka kamu ulang lagi dari awal gerakan yang sama.
5) Bila bola gagal masuk ke ring basket, maka lakukan pergantian posisi.

Gambar 1.19 Aktivitas pembelajaran 2 variasi dan kombinasi melempar, menangkap, dan *lay up shoot*

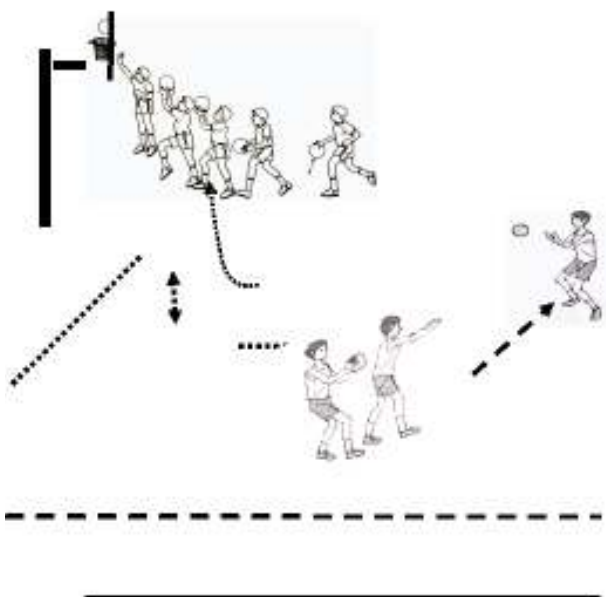
c. Aktivitas Pembelajaran 3 (Variasi dan Kombinasi Melakukan Lempar Tangkap, Menggiring, Melewat, dan Menembak/ *Lay-Up Shoot* ke Arah Ring)

Aktivitas belajar berikut ini tingkat kesulitan agak lebih tinggi, namun bila kamu rajin berlatih, kamu akan bisa. Aktivitas pembelajaran 3 ini adalah variasi dan kombinasi melakukan lempar tangkap, menggiring, melewati, dan menembak/ *lay-up shoot* ke arah ring dalam permainan bola basket, pelaksanaannya sebagai berikut.

1) Permainan ini dilakukan di lapangan bola basket.
2) Dilakukan secara bertiga atau berkelompok.
3) Kamu lemparkan bola pada temanmu.
4) Temanmu menggiring bola ke arah pemain C sebagai penghadang, lalu melewati penghadang dan menembak ke arah ring basket.
5) Lalu pemain C bergerak menangkap bola pantul/jatuh berpindah tempat pada posisi A.
6) Pemain A berpindah tempat menempati posisi B.
7) Pemain B menempati posisi C.
8) Lakukan seterusnya seperti yang dilakukan pemain B.

Gambar 1.20 Aktivitas pembelajaran 3 variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring, melewati penghadang dan *lay-up shoot*

d. Aktivitas Pembelajaran 4 (Variasi dan Kombinasi Menggiring dan *Lay-Up Shoot*)

Berikut ini kamu akan mempelajari tentang variasi dan kombinasi menggiring dan *lay-up shoot*, cara pelaksanaannya sebagai berikut.

1) Permainan ini dilakukan di lapangan bola basket.
2) Permainan ini dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.
3) Satu orang berdiri jarak 2 meter dari ring basket, tugasnya melambungkan bola pada *shooter* (orang yang akan menembak ke ring basket).
4) Kamu giring bola dari tengah lapangan, kemudian kamu lemparkan bola menggunakan lemparan dada (*chess pass*) pada temanmu.
5) Temanmu melambungkan bola kembali kepadamu.
6) Setelah kamu pantulkan bola beberapa kali, lakukan gerak melangkah untuk *lay-up* masukkan bola ke ring basket.

Gambar 1.21 Aktivitas pembelajaran 5 variasi dan kombinasi menggiring, melempar dan *lay up shoot*

Gerak *lay-up* sebelum memasukkan bola ke ring basket ini pada dasarnya cukup mudah kamu lakukan apabila kamu sering berlatih, namun jika kamu hanya mengandalkan saat pembelajaran pendidikan

jasmani, olahraga, dan kesehatan yang tersedia di sekolah, maka kamu akan mengalami kesulitan melakukannya.

Untuk itu jika kamu berkeinginan untuk menjadi serang pemain basket, sebaiknya kamu bergabung dengan klub-klub bola basket yang ada di sekitar kotamu.

2. Aktivitas Pembelajaran Bermain Bola Basket Menggunakan Peraturan Dimodifikasi

Pada pembelajaran sebelumnya kamu telah mempelajari tentang berbagai variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola basket secara terpisah-pisah, untuk itu sekarang kamu akan mencoba menerapkan keterampilan yang sudah kamu pelajari tersebut ke dalam bentuk permainan bola basket dengan aturan yang dimodifikasi.

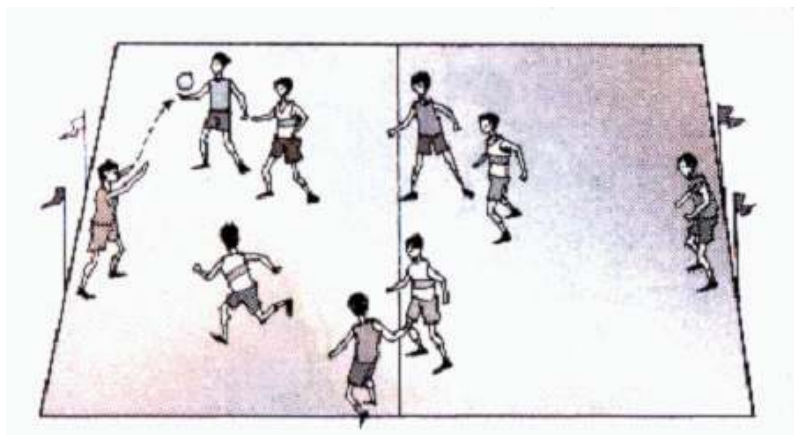
Pada dasarnya permainan ini dapat dilakukan di mana saja, namun harus permukaannya keras dari semen. Meskipun tidak ada ring basket, kamu masih dapat berlatih bermain bola basket, seperti belajar lempar tangkap, menggiring, dan gerak dasar *lay-up shoot*.

Ayo terus berlatih agar keterampilanmu meningkat, hal ini dengan sendirinya akan meningkatkan kebugaran dan kesehatanmu, serta penyakit akan menjauh dari dirimu.

a. Aktivitas Pembelajaran 1 (Bermain Bola Basket diHalaman Sekolah)

Permainan jenis ini dapat kamu lakukan dengan teman-temanmu saat istirahat jam belajar di sekolah, permainan ini hanya menggunakan gerakan melempar tangkap, *lay-up shoot*, dan menembak sebagai berikut.

1) Permainan dilakukan dilapangan semen yang permukaannya rata.
2) Aktivitas pembelajaran permainan dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing 4-8 pemain.
3) Lapangan dapat menggunakan lapangan bola basket, voli, bulu tangkis, atau halaman sekolah.
4) Ringnya berupa sebuah lingkaran dengan diameter ½ meter pada masing-masing ujung lapangan/gawang yang dijadikan sasaran.

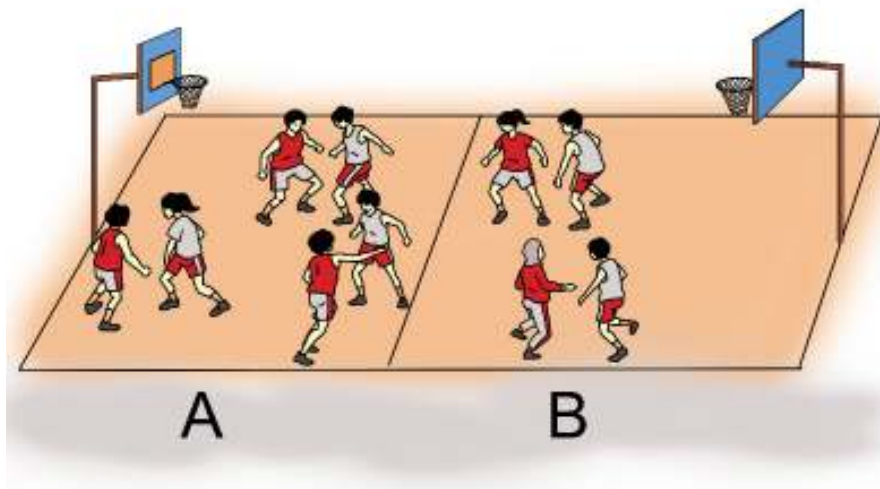
5) Setiap regu berusaha memasukkan pada gawang lawan, dengan teknik dasar lempar tangkap, menggiring, *lay-up shoot*, dan menembak.
6) Regu yang banyak memasukkan bola ke gawang keluar sebagai pemenang.
7) Peraturan dapat ditambah sesuai dengan situasi dan kebutuhan (dapat dikompromikan antara guru dan peserta didik).
8) Aktivitas pembelajaran menanamkan nilai-nilai kerja sama, sportivitas, kedisiplinan, dan kejujuran.

Gambar 1.22 Aktivitas pembelajaran 1 bermain bola basket menggunakan peraturan dimodifikasi

b. Aktivitas Pembelajaran 2 (Bermain Bola Basket Menggunakan Satu Lapangan dan dibagi Dua Bidang, yakni Bidang A Lapangan untuk Regu A dan Bidang B Lapangan untuk Regu B)

Sekarang coba kamu terapkan keterampilan yang telah kamu pelajari dalam permainan yang sudah mendekati permainan bola basket yang sebenarnya, cara pelaksanaannya sebagai berikut.

1) Permainan dilakukan di lapangan basket, satu lapangan dan dibagi dua bidang, yakni bidang A lapangan untuk Regu A dan bidang B lapangan untuk Regu B.
2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan Regu A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain, begitu juga

Regu B menempatkan 2 pemain di lapangan A.

3) Para pemain boleh menggiring, melempar, dan menembak.
4) Saat menggiring bola, pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.
5) Jadi yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.
6) Regu pemenang adalah regu yang dapat memasukkan bola ke ring basket lebih banyak.
7) Lama permainan 5 - 10 menit.
8) Aktivitas pembelajaran menanamkan nilai-nilai kerja sama, sportivitas, kedisiplinan, dan kejujuran.

Gambar 1.23 Aktivitas pembelajaran 2 bermain bola basket menggunakan peraturan dimodifikasi

Penilaian Bab I

A. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat. Tugas ini dikerjakan di rumah dan dikerjakan pada buku tugas.

1. Sebutkan macam-macam gerak dasar permainan sepak bola.
2. Jelaskan yang dimaksud dengan variasi dan kombinasi permainan sepak bola.
3. Sebutkan macam-macam gerak dasar permainan bola voli.
4. Jelaskan yang dimaksud dengan variasi dan kombinasi permainan bola voli.
5. Sebutkan macam-macam gerak dasar permainan bola basket.
6. Jelaskan yang dimaksud dengan variasi dan kombinasi permainan bola basket.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet sepak bola, bola voli, dan bola basket baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya informasi menggunakan: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola besar.
2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya menggunakan informasi menggunakan: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola besar.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan variasi dan kombinasi gerakan menendang, menahan, dan menggiring bola permainan sepak bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2. Lakukan variasi dan kombinasi *passing*, servis, dan *smash* permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
3. Lakukan variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Bab II

Aktivitas Permainan Bola Kecil

Pada Bab II ini kamu akan mempelajari tentang permainan bola kecil. Permainan bola kecil yang akan dipaparkan di dalam buku ini adalah permainan *rounders*, bulu tangkis, dan tenis meja. Selain permainan ini masih banyak lagi permainan bola kecil lainnya seperti permainan *softball*, kriket, tenis lapangan dan, lainnya.

Hasil yang diharapkan dari pembelajaran permainan bola kecil pada Kelas IX adalah kamu memahami konsep dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.

Aktivitas pembelajaran yang termuat di dalam buku ini merupakan menu yang disediakan buat kamu untuk belajar. Menu ini harus kamu pilih sesuai dengan kebutuhanmu. Apabila tingkat keterampilanmu sudah tinggi kamu dapat memilih aktivitas lain yang kamu anggap sesuai.

A. Aktivitas Permainan Bola Kecil melalui Permainan *Rounders*

Rounders adalah cabang olahraga yang hampir sama dengan *base ball* dan *softball*. Di sini pemain setelah memukul bola berlari mengelilingi lapangan dengan ditandai dengan tiang sebagai "*Rounders*". Regu yang dapat mengelilingi lapangan lebih banyak keluar sebagai pemenang. Olahraga ini berasal dari Inggris bersamaan dengan *base ball* dan *softball*.

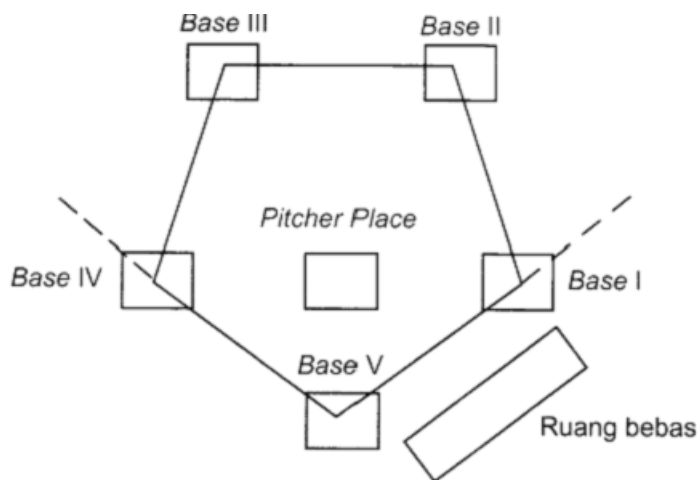
Cara memainkannya adalah memukul bola dengan menggunakan alat pemukul (*stick*) yang dilemparkan oleh pelambung. Cara pelambung melemparkan bola dengan menggunakan lemparan dari bawah sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Setiap regu permainan *rounders* terdiri dari 9 orang pemain. Lamanya bermain adalah 7 *inning*, yaitu masing-masing regu mendapat giliran menjadi penyerang sebanyak 7 kali dan menjadi regu bertahan sebanyak 7 kali.

Terjadinya pergantian antara regu penyerang dan regu bertahan apabila pihak bertahan telah berhasil mematikan pemain-pemain regu penyerang sebanyak 3 orang pemain. Cara memperoleh nilai adalah apabila pemukul (*batter*), baik atas pukulannya sendiri maupun pukulan temannya berhasil kembali ke *home-plate* dengan selamat. Pemain tersebut memperoleh nilai satu (1).

Gerak spesifik yang terdapat dalam permainan *rounders* adalah keterampilan melempar bola, menangkap bola, berlari, dan memukul menggunakan tongkat pemukul.

Lapangan permainan segiempat, ditandai dengan empat tiang tegak lurus yang masing-masing panjangnya 1,20 meter dan dipasang setiap sudut. Jarak antara pemukul bola dengan tiang pertama 12 meter (jarak sama sampai dengan tiang ke tiga). Dari tiang ke tiga ke tiang ke empat 8,50 meter. Jarak antara pemukul dengan pelontar bola 7,50 meter. Arena pelontar bola 2,50 x 2,50 meter dan arena pemukul bola 2 x 2 meter.

Stick (pemukul bola) berbentuk bulat dan terbuat dari kayu dengan ukuran panjang ± 46 cm dan berat 370 gram. Bola bergaris tengah 19 cm dengan berat 70-85 gram.

Gambar 2.1 Lapangan dan perlengkapan permainan *rounders*

1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Dasar Permainan *Rounders*

a. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melempar Bola

Aktivitas pembelajaran ke-1 yang akan kamu pelajari adalah kecakapan melempar. Kecakapan ini merupakan faktor yang penting dalam permainan *rounders*, penggunaannya pada waktu regunya menjadi regu lapangan. Apabila setiap anggota regu itu dapat melempar dengan kecepatan yang cukup tinggi dan ketepatan yang baik, maka regu tersebut akan menjadi regu yang kuat dalam pertahanan. Gerak dasar melempar bola adalah sebagai berikut.

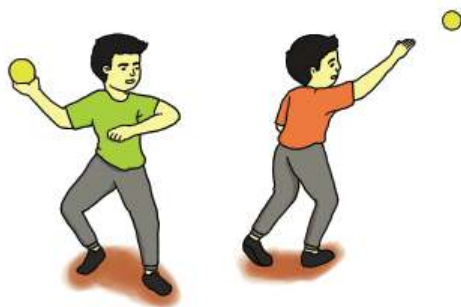
1) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melempar Bola Melambung (Parabola)

Aktivitas melemparkan bola merupakan aktivitas yang tidak asing lagi bagi kamu, hanya saja untuk mendapatkan hasil lemparan yang akurat dan cepat tentunya harus kamu pelajari. Salah satu bentuk lemparan dalam permainan *rounders* adalah melempar melambung. Jenis lemparan ini dimanfaatkan untuk mengirimkan bola jarak jauh. Cara melakukannya sebagai berikut.

a) Posisi awal, berdiri dengan posisi melangkah, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, dan bola dipegang dengan ujung jari-jari tangan kanan, tangan kiri rileks di samping badan.

b) Lemparkan bola ke depan agak tinggi sekuatnya, sumber gerakan dari bahu, bola dilepaskan pada titik terjauh ayunan lengan kanan.

c) Setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki kanan ke depan.

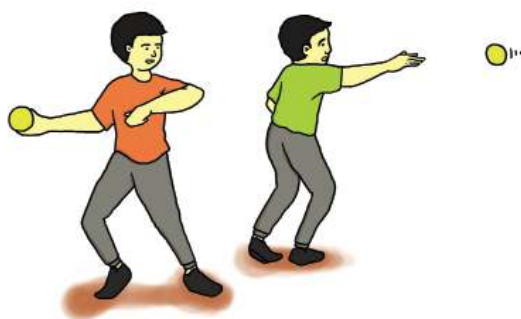
d) Pandangan mata menuju ke arah sasaran lemparan.

Gambar 2.2 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola melambung

Di dalam pembelajaran melemparkan bola ini banyak hal yang harus kamu pelajari, seperti; 1. Coba kamu pegang bola dengan meletakkan di telapak tangan kemudian kamu lempar, kamu amati pergerakan bola. 2. Coba kamu pegang bola dengan ujung jari-jari tangan kemudian kamu lemparkan bola, kamu amati pergerakan bola. Di antara kedua cara tersebut menurutmu mana yang lebih baik hasil lemparannya. Berdasarkan hasil percobaan ini kamu memilih jenis pegangan yang tepat untuk melemparkan bola. Kemudian hal lain yang berpengaruh terhadap hasil lemparan adalah sumber tenaga, seperti; 1. Coba kamu lemparkan bola menggunakan sumber tenaga dari tangan, kamu amati hasilnya. 2. Coba kamu lemparkan bola menggunakan sumber tenaga dari bahu, kamu amati hasilnya. Di antara kedua cara tersebut menurutmu mana yang lebih baik hasil lemparannya. Berdasarkan hasil percobaan ini kamu memilih sumber tenaga yang tepat untuk melemparkan bola yaitu bersumber dari bahu. Permainan lempar tangkap bola ini sebaiknya kamu lakukan secara berpasangan.

2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melempar Bola Mendatar Setinggi Bahu

Lemparan bola mendatar setinggi bahu ini biasanya digunakan untuk sasaran jarak pendek, cara melakukannya sebagai berikut.

a) Posisi awal, berdiri posisi melangkah kaki kiri di depan dan kanan di belakang, bola dipegang dengan tangan kanan, tangan kiri rileks di sisi badan.

b) Lemparkan bola ke depan rata dengan bahu dengan ayunan dari belakang badan.

Gambar 2.3 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola mendatar

c) Bola dilepaskan dari tangan saat tangan kanan melintasi badan.

d) Setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki kanan ke depan.

e) Pandangan mata menuju ke arah sasaran lemparan.

Dalam melakukan lemparan setinggi bahu ini terdapat variasi lain, yaitu melemparkan bola dari arah atas kepala. Coba kamu bandingkan lemparan dari samping dan dari atas ini, mana di antara kedua cara tersebut yang paling keras hasil lemparannya dan yang paling akurat. Setelah kamu menemukannya keterampilan tersebut dapat kamu gunakan dalam bermain *rounders*.

3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melempar Bola Menyusur Tanah

Berikut ini kamu akan mempelajari tentang keterampilan gerak spesifik gerakan melempar bola menyusur tanah dalam permainan *rounders*. Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola menyusur tanah dalam permainan *rounders* seperti Gambar 2.4 berikut ini.

a) Berdiri sikap melangkah, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, bola dipegang dengan ujung jari tangan kanan.
b) Tarik tangan kanan ke belakang badan, dan siap untuk melempar.
c) Langkahkan kaki kiri sedikit ke depan sambil memiringkan tubuh ke kanan, kemudian lemparkan bola ke depan menyusur tanah, bola dilepaskan dari tangan saat tangan kanan melintasi badan.
d) Lakukan latihan keterampilan gerak ini berulang-ulang.

Gambar 2.4 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola menyusur tanah

Satu hal yang perlu kamu ingat bahwa dalam melakukan lemparan jenis ini, kesalahan yang sering terjadi adalah sumber gerak. Dalam melempar jenis apapun baik lurus, melambung, atupun menyusur tanah seperti ini tenaga bersumber dari pangkal lengan, jangan gunakan tenaga lengan, karena lecutan lemparan kurang.

4) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melempar Bola bagi Pelambung (*Pitcher*)

Pitcher adalah pemain yang berdiri di tengah lapangan tugasnya melambungkan bola yang akan dipukul oleh pemukul, yang sangat

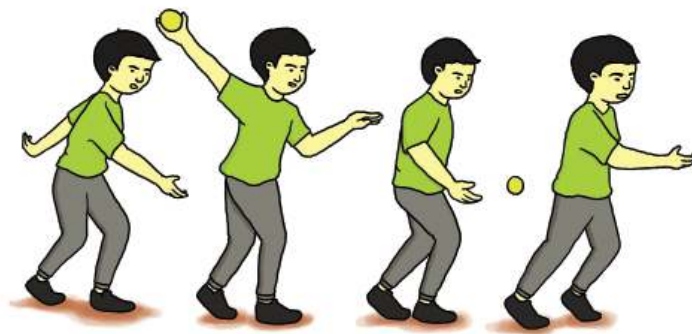
dibutuhkan dalam keterampilan sebagai seorang *pitcher* adalah keakuratan/ketepatan lemparan ke sasaran yang dituju. Cara melakukan gerak melambungkan bola oleh *pitcher* adalah sebagai berikut.

a) Berdiri posisi melangkah, kaki kanan di depan dan kiri di belakang, bola dipegang dengan ujung jari tangan kanan ditempatkan di sisi paha kanan.

b) Tarik tangan kanan jauh ke belakang badan.

c) Langkahkan kaki kiri ke depan sedikit sambil mengayunkan lengan kanan untuk melemparkan bola.

d) Bola dilepaskan dari tangan saat tangan kanan melewati paha kanan.

e) Untuk menghasilkan lemparan yang kuat, saat bola lepas dari tangan disertai lecutan tanaga pergelangan tangan.

Gambar 2.5 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola untuk pelambung (*pitcher*)

Melakukan lemparan bola sebagai *pitcher* agak berbeda dengan lemparan lurus, atas, maupun menukik. Sumber tenaga yang digunakan untuk lemparan jenis ini bersumber dari lengan.

b. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Menangkap Bola

Salah satu kunci keberhasilan dalam permainan *rounders* adalah tingkat keterampilan pemain dalam menangkap bola, karena kalau keterampilan menangkap yang dimiliki tim rendah maka setiap bola yang datang akan lolos atau tidak bisa ditangkap. Hal ini akan menyebabkan pelari dapat berlari ke *home base* dengan mudah.

Untuk meningkatkan keterampilanmu dalam menangkap bola berikut ini akan dijelaskan beberapa cara untuk menangkap bola.

1) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Menangkap Bola Melambung

Berikut ini kamu akan mempelajari tentang teknik menangkap bola lambung, coba kamu amati peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola melambung pada Gambar 2.6 berikut ini.

Gambar 2.6 Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola melambung

a) Permainan ini dilakukan secara berpasangan.

b) Satu orang bertindak sebagai pelempar dan satu orang sebagai penangkap.

c) Berdiri sikap melangkah, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.

d) Pandangan mengarah pada arah datangnya bola.

e) Saat bola sudah dekat dengan posisimu, posisi kaki kamu sesuaikan dan menjulurkan kedua telapak tangan dirapatkan.

f) Pada saat bola menyentuh telapak tangan, jari-jari segera dikatubkan dengan cepat.

g) Setelah beberapa saat lakukan pergantian posisi.

Kesalahan yang sering terjadi dalam menangkap bola lambung ini adalah posisi kaki tidak satu garis dengan arah datangnya bola, jadi untuk meningkatkan keterampilanmu dalam menangkap bola lambung ini maka diawali dengan melakukan lambungan yang pelan secara berpasangan. Apabila keterampilanmu terasa meningkat maka dapat dilakukan mengubah arah lemparan yang datang dari berbagai arah. Kemudian hal lain yang perlu kamu perhatikan adalah bahwa keterampilan ini sangat erat kaitannya dengan kecepatan reaksi.

2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Menangkap Bola Mendatar

Berikut ini kamu akan mempelajari tentang teknik menangkap bola yang datang mendatar. Untuk menangkap bola jenis ini agak mudah. Coba kamu amati peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola mendatar pada Gambar 2.7 berikut ini.

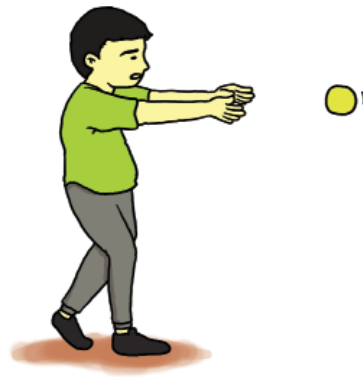
a) Permainan dilakukan secara berpasangan.

b) Mintalah temanmu melemparkan bola mendatar setinggi dada.

c) Pandanganmu ke arah datangnya bola.

e) Saat bola sudah dekat dengan posisimu, posisi kaki kamu sesuaikan dan menjulurkan kedua telapak tangan dirapatkan rileks.

f) Pada saat bola menyentuh telapak tangan, jari-jari segera dikatubkan dengan cepat.

g) Setelah beberapa saat lakukan pergantian posisi.

Gambar 2.7 Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola datar

Kesalahan yang sering terjadi saat menangkap bola mendatar adalah kedua tangan kaku saat menerima bola. Untuk itu apabila kamu menyadari hal ini kesalahan ini tidak akan terjadi. Bila keterampilan menangkap bola menggunakan dua tangan sudah kamu kuasai dengan baik, maka coba menangkap bola dengan satu tangan. Prinsip pelaksanaannya sama dengan dua tangan.

3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Menangkap Bola Menyusur Tanah

Berikut ini teknik menangkap bola jenis lain yang akan kamu pelajari adalah menangkap bola yang bergulir di tanah. Cara pelaksanaanya coba kamu cermati cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola menyusur tanah pada Gambar 2.8 berikut.

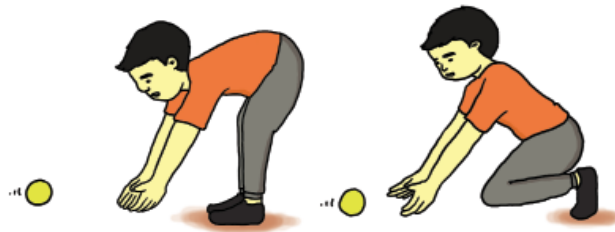
a) Permainan ini dilakukan secara berpasangan.

b) Mintalah temanmu melemparkan bola menyusur tanah.

c) Cara pertama saat bola sudah dekat denganmu, bungkukkan badanmu hingga punggung tangan menghadap ke tanah.

d) Cara kedua saat bola sudah dekat denganmu, kamu ambil posisi duduk jongkok searah datangnya bola, kemudian menjulurkan kedua tangan ke arah bola.

e) Pada saat bola menyentuh telapak tangan, jari-jari segera dikatubkan dengan cepat.

f) Setelah beberapa saat lakukan pergantian posisi.

Gambar 2.8 Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola menyusur tanah

c. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Memukul Bola

Kecakapan memukul dalam permainan *rounders* merupakan unsur yang penting dalam permainan *rounders*, karena semakin bagus kualitas pukulan seseorang, maka bola akan terlempar jauh, sehingga menyulitkan regu penjaga. Oleh karena itu, teknik memukul harus kamu pelajari dengan baik. Untuk dapat menjadi seorang pemukul yang baik haruslah dipelajari teknik memukul secara keseluruhan, yaitu mulai dari cara memegang kayu pemukul sampai akhir ayunan.

Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan memukul bola dalam permainan *rounders* sebagai berikut.

Gambar 2.9 Aktivitas pembelajaran gerakan memukul bola

a) Latihan ini kamu lakukan secara berpasangan, satu orang sebagai pelambung dan satu orang sebagai pemukul.

b) Berdiri posisi melangkah.

c) Kayu pemukul dipegang dengan kedua tangan. Salah satu tangan diletakkan di bawah.

d) Letakkan alat pemukul di atas bahu sebelah kanan dengan menekuk kedua siku tangan.

f) Pandangan diarahkan ke arah *pitcher*/pelambung.

g) Ayunkan pemukul mendatar ke arah datangnya bola.

h) Pada saat memukul diusahakan sambil melangkahkan kaki kiri ke arah kiri agar pukulan lebih keras.

Jika kamu menggunakan peralatan dalam melakukan latihan, seperti tongkat, kamu harus berhati-hati, faktor keselamatan harus sangat diperhatikan.

Kesalahan yang sering terjadi saat memukul bola menggunakan tongkat pemukul adalah *timing*/saat bola datang tidak tepat dengan pukulan, sehingga bola sering lolos dari pukulan. Untuk meminimalkan kesalahan ini kamu harus rajin berlatih, untuk tahap awal berlatih dengan lambungan bola pelan, makin lama makin cepat.

d. Aktivitas Pembelajaran Kombinasi Gerakan Permainan *Rounders*

1) Aktivitas Pembelajaran Lempar Tangkap Bola di Tempat dan Sambil Bergerak

Berikut ini kamu akan mempelajari tentang teknik menangkap bola di tempat dan sambil bergerak. Tujuan latihan ini untuk meningkatkan keterampilan dalam menangkap bola yang datang dari berbagai arah. Cara pelaksanaan coba kamu amati gambar peragaan pada Gambar 2.10 berikut.

a) Berdiri posisi melangkah, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.

b) Bola dipegang menggunakan tangan kanan.

c) Lambungkan bola ke atas dan saat turun ditangkap menggunakan dua tangan atau tangan kiri.

Gambar 2.10 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola perorangan

Latihan jenis ini dapat kamu lakukan secara mandiri, yaitu dengan cara melambungkan bola menggunakan tangan kanan dan menangkapnya menggunakan dua tangan, bila dengan dua tangan sudah lancar, coba kamu pelajari cara menangkap menggunakan tangan kiri yang dilakukan di tempat.

Bila pola menangkap di tempat sudah kamu kuasai dengan baik, maka coba lakukan dengan cara melambungkan bola ke berbagai arah kemudian kamu berlari untuk menangkapnya. Ayo lakukan, selamat mencoba. 2.Aktivitas Pembelajaran Gerakan Lempar Tangkap Bola dengan Lecutan Tangan Berpasangan di Tempat, dilanjutkan dengan Gerak Maju Mundur

Setelah latihan secara mandiri sudah kamu kuasai dengan baik, sekarang latihan lempar tangkap ini kamu lakukan secara berpasangan dengan temanmu. Cara pelaksanaannya amati peragaan pada Gambar 2.11 berikut.

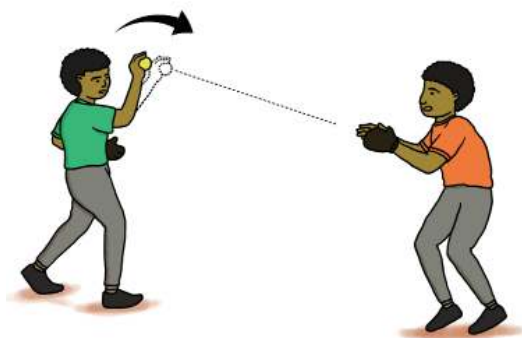
a) Pilih pasanganmu.

b) Masing-masing berdiri posisi melangkah, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang pada jarak 5 meter.

c) Bola dipegang menggunakan tangan kanan.

d) Lakukan lempar tangkap dari berbagai arah, pertama lempar tangkap lemparan setinggi bahu.

e) Bila keterampilan kalian sudah baik, maka lakukan latihan lempar tangkap bola lambung, dan dilanjutkan dengan lempar tangkap bola bergulir.

f) Bila pada jarak ini sudah lancar lakukan penambahan jarak menjadi lebih jauh.

Gambar 2.11 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola berpasangan

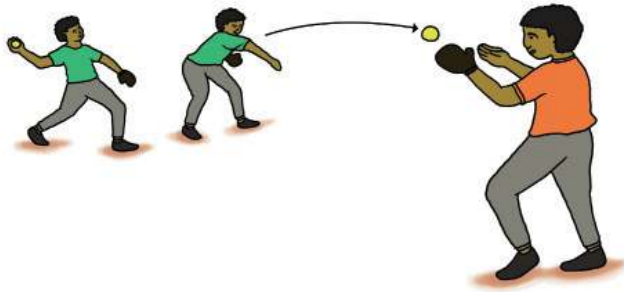
Jika kamu berlatih bersama-sama dengan temanmu, ini lebih mengasyikkan dibandingkan dengan berlatih sendiri, hanya yang perlu kamu ingat bila berlatih dengan teman adalah jangan pernah menyalahkan teman, bila temanmu melakukan kesalahan maka berikan masukan, dan bila kamu yang salah maka terima saran perbaikan yang ditawarkan oleh temanmu.

3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Lempar Tangkap Bola dengan Ayunan Atas, Ayunan Samping, dan Bawah.

Untuk melemparkan bola terdapat beberapa jenis ayunan, seperti ayunan dari samping setinggi bahu, dari arah atas, dan dari arah bawah pinggang. Berikut ini kamu akan mempelajari tentang teknik melempar bola ayunan atas, cara melakukan dapat kamu amati pada Gambar 2.12 berikut.

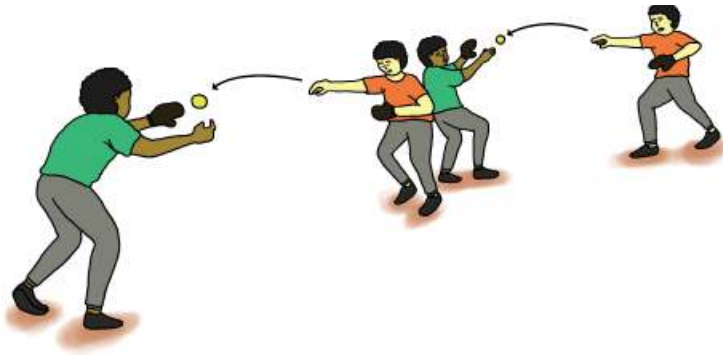
1) Pilihlah pasanganmu.
2) Masing-masing berdiri posisi melangkah, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang pada jarak 5 meter.
3) Bola dipegang menggunakan tangan kanan.
4) Lemparkan bola menggunakan ayunan dari atas kepala mengarah pada ketinggian setinggi bahu pasanganmu.
5) Setelah beberapa saat, dan kamu merasakan sudah ada kemajuan keterampilan melempar menggunakan ayunan atas kepala,

sekarang coba menggunakan ayunan dari samping setinggi bahu, dan dilanjutkan dengan ayunan dari bawah.

6) Lakukan latihan melempar ini secara bergantian.

Gambar 2.12 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola berkelompok

4) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melambungkan dan Menangkap Bola yang dilakukan 3 Orang

Berikut ini kamu akan mempelajari tentang gerak melambungkan dan menangkap bola untuk melatih kelincahan, cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melambungkan dan menangkap bola beregu dapat kamu cermati pada Gambar 2.15 berikut.

1) Pilih pasanganmu 3 orang (kamu, si B, dan si C).
2) Buatlah formasi barisan berbanjar, jarak masing-masingnya 3 meter.
3) Kamu berdiri di tengah sebagai *center* menghadap ke si B.
4) Kamu lemparkan bola ke si B dengan lemparan atas setinggi bahu.
5) Si B melemparkan bola menggunakan lemparan dari arah samping badan ke si C.
6) Saat bola melintasi atas kepalamu, maka kamu berbalik arah menghadap ke si C.
7) Setelah beberapa saat lakukan pergantian pemain yang berdiri di posisi *center*.

Gambar 2.13 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola formasi membentuk garis lurus

Tahap awal permainan ini coba disepakati bersama, yakni dilakukan dengan lemparan yang pelan, makin lama makin cepat. Hanya dalam berlatih bersama ini kamu harus saling menjaga sikap, jangan sampai selama latihan ada temanmu yang berkecil hati karena sikap atau perkataannya yang kurang baik. Jika terlihat keterampilan temanmu belum baik, maka dorong dia untuk terus berlatih dan jangan cepat menyerah.

5) Aktivitas Bermain dengan Gerakan Bola Lambung

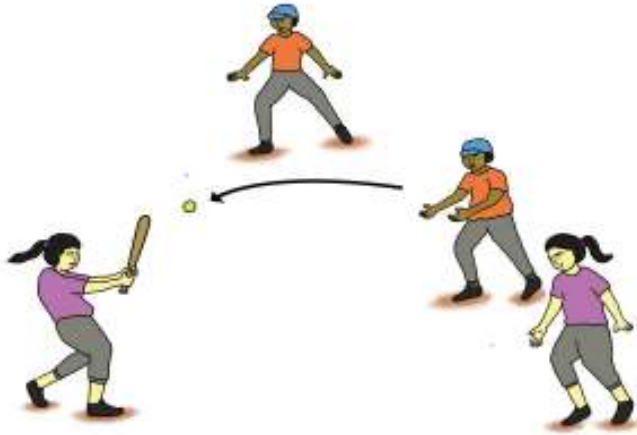
Aktivitas berikut ini merupakan bentuk latihan yang dilakukan secara bersama-sama dengan temanmu. Amati peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran bermain dengan gerakan bola lambung dalam permainan *rounders* sebagai berikut.

a) Permainan dilakukan 2 regu masing-masing regu 7-10 orang (A-B).

b) Bila regu A melakukan lambungan, maka regu B melakukan jaga.

c) Bola dilambungkan regu A yang tidak tertangkap oleh penjaga regu B, maka anggota regu yang melakukan lambungan berhak lari ke base I, II, III atau IV. Bila lambungan tertangkap regu B, yang melakukan lambungan dinyatakan mati (dianggap gugur ke luar) dan seterusnya.

d) Lambungan bola yang tertangkap membuat skor satu untuk regu yang menangkap bola.

e) Lambungan bola yang tidak tertangkap skor satu untuk regu pelambung.

Gambar 2.14 Aktivitas pembelajaran bermain dengan bola lambung

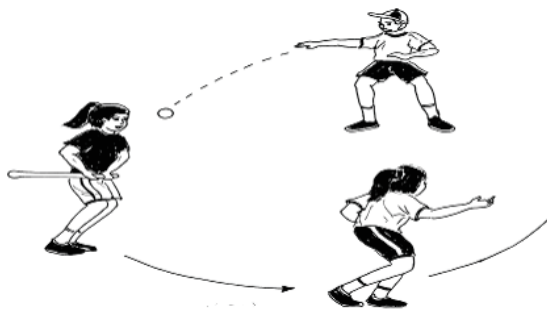
6) Aktivitas Bermain dengan Gerakan Bola Dipukul dan dilambungkan dari Arah Samping/Depan

Aktivitas pembelajaran bermain dengan gerakan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan dalam permainan *rounders* sebagai berikut.

a) Permainan dilakukan secara berkelompok.

b) Sebelum bermain buatlah kesepakatan tentang aturan yang akan diterapkan dalam permainan.

c) Bola yang digunakan bola yang lunak/lembut, agar tidak memantul terlalu jauh.

d) Ketentuan permainan yang lainnya sama dengan latihan bermain pertama.

Gambar 2.15 Aktivitas pembelajaran bermain dengan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan

2. Aktivitas Pembelajaran Bermain *Rounders* Menggunakan Peraturan yang Dimodifikasi

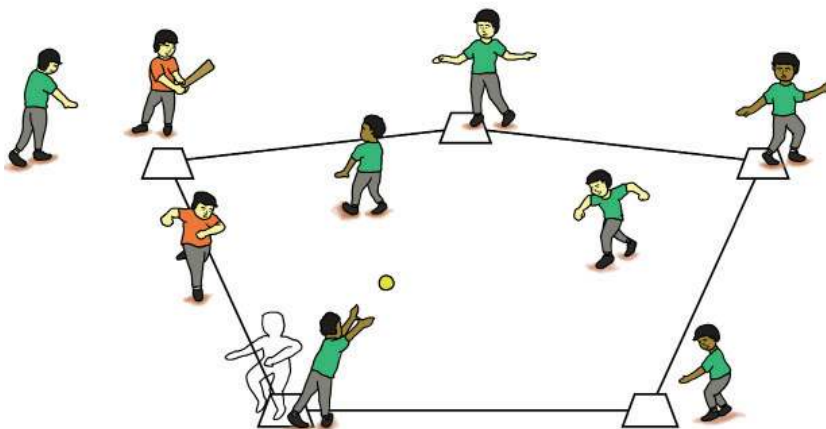
Setelah kamu mempelajari berbagai teknik menangkap, melempar, dan memukul bola, sekarang coba terapkan dalam permainan *rounders* secara beregu.

a. Setiap regu dibagi dua kelompok sama banyak antara laki-laki dan perempuan.

b. Regu penyerang (giliran memukul bola) berusaha mendapatkan angka sebanyak-banyaknya dari hasil pukulan bola dan lari menuju tiang hinggap.

c. Regu bertahan (giliran penjaga) berusaha mematikan lawan dengan cara melempar bola ke *base* (tempat hinggap).

d. Waktu bermain 15 – 20 menit.

e. Regu yang paling banyak mengumpulkan angka dinyatakan sebagai pemenang.

Gambar 2.16 Aktivitas bermain rounders menggunakan peraturan dimodifikasi

B. Aktivitas Permainan Bola Kecil melalui Permainan Bulu Tangkis

Permainan bulu tangkis merupakan olahraga kebanggaan nasional kita, hanya olahraga ini satu-satunya yang pernah mendapatkan medali emas pada kejuaraan Olimpiade. Permainan bulu tangkis adalah sebuah cabang olahraga yang dimainkan dengan cara memukul *shuttlecock*/kok yang terbuat dari bulu.

Inti permainan bulu tangkis adalah memasukkan bola (*shuttlecock*) ke lapangan lawan melalui net setinggi 1,55 meter dari lantai. Jaring ini membatasi kedua bagian lapangan permainan di mana para pemain berdiri dan melakukan gerakan-gerakan dalam permainan.

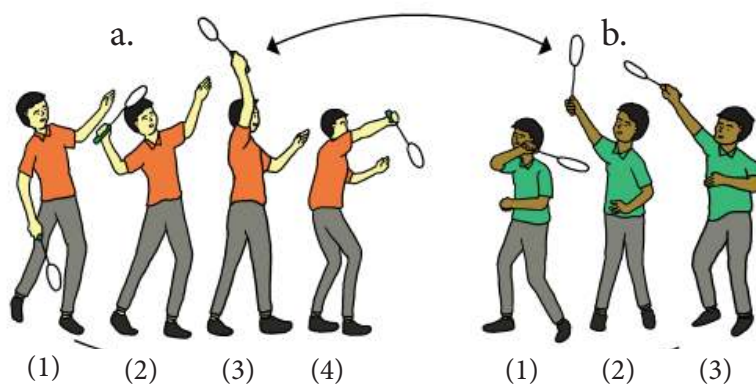
Permainan bulu tangkis adalah permainan yang mudah dilakukan mengingat raketnya yang ringan serta bola berjalan lurus dan teratur tanpa putaran. Oleh sebab itu, seorang pemain bulu tangkis yang benar-benar ingin menjadi pemain yang berprestasi haruslah mempelajari dan menguasai teknik dan taktik bermain sebaik-baiknya.

Gerak spesifik memukul dalam permainan bulu tangkis terdiri dari: pukulan *service*, pukulan *lob*, pukulan *dropshot*, pukulan *smash*, dan pukulan *drive*. Gerak spesifik pukulan adalah cara-cara melakukan pada permainan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan.

1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Kombinasi Permainan Bulu Tangkis

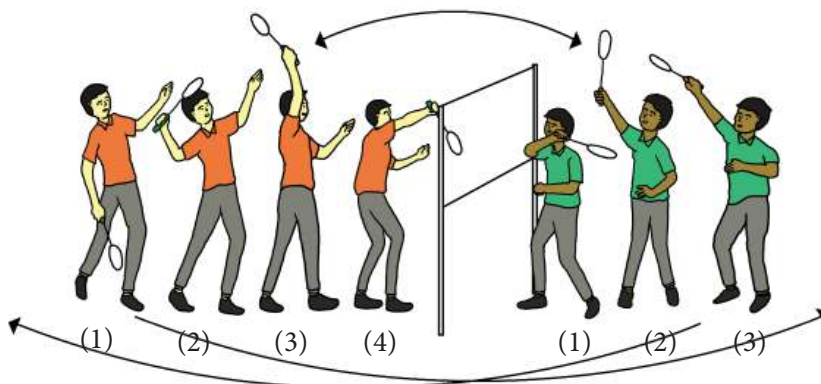
a. Aktivitas Pembelajaran 1 : Kombinasi Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Tanpa Net

Berikut ini kamu akan mempelajari tentang gerakan pukulan kombinasi pukulan *forehand* dan *backhand* tanpa net dalam permainan bulu tangkis sebagai berikut.

1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan berdiri saling berhadapan.
2) Kemudian lakukan pukulan *forehand* dan *backhand*.
3) Pembelajaran dilakukan sambil bergerak ke kiri dan kanan lapangan, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerak memukul, bergerak berpindah tempat.

Gambar 2.17 Aktivitas pembelajaran kombinasi *forehand* dan *backhand* tanpa net

b. Aktivitas Pembelajaran 2 : Kombinasi Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Melewati Net

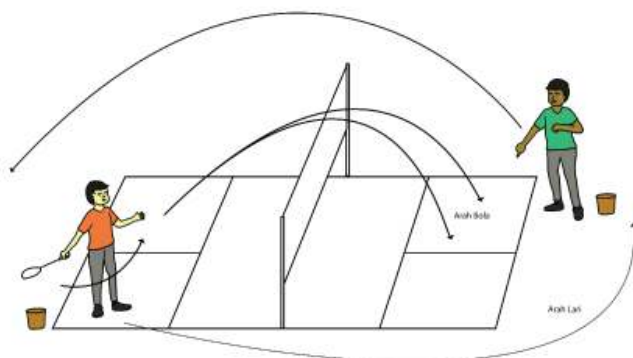
Pada pembelajaran 2 keterampilan gerak yang akan kamu pelajari adalah gerakan pukulan kombinasi pukulan *forehand* dan *backhand* melewati net dalam permainan bulu tangkis sebagai berikut.

1) Permainan dilakukan secara berpasangan.
2) Berdiri berhadapan pada lapangan masing-masing.
3) Kamu lakukan gerakan memukul *forehand*, dan dikembalikan menggunakan pukulan *backhand* oleh temanmu.
4) Kemudian kamu kembalikan lagi menggunakan pukulan *forehand*, demikian seterusnya sampai beberapa saat.
5) Setelah kamu merasakan ada kemajuan dalam keterampilan pukulan *forehand*, sekarang lakukan dengan pukulan *backhand*.
6) Pembelajaran dilakukan sambil bergerak ke kiri dan kanan lapangan masing-masing.

Gambar 2.18 Aktivitas pembelajaran kombinasi *forehand* dan *backhand* melewati net

Pola latihan gerakan memukul *forehand* dan *backhand* ini sebaiknya dilakukan secara bertahap, tahap awal dilakukan hanya pukulan *forehand* terus sampai dirasakan ada kemajuan baru pindah ke jenis pukulan *backhand*. Setelah kedua jenis pukulan permaian bulu tangkis ini sudah ada kemajuan, maka tahap berikutnya dapat menggunakan jenis pukulan ini secara silih berganti.

c. Aktivitas Pembelajaran 3 : Kombinasi Gerakan Servis Panjang, *Forehand* Panjang, dan Pendek Tanpa Net, dan dilanjutkan Menggunakan Net Dilakukan Berpasangan atau Formasi Berbanjar

Pada pembelajaran 3 gerakan jenis keterampilan yang akan kamu pelajari adalah gerakan servis panjang *forehand* panjang dan pendek tanpa net, dan dilanjutkan menggunakan net dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar dalam permainan bulu tangkis sebagai berikut.

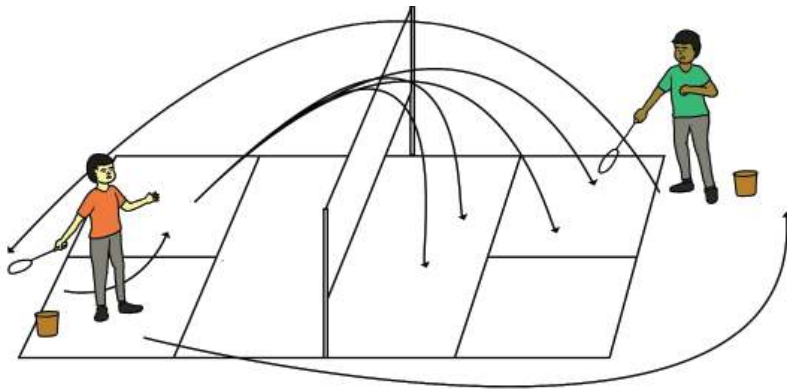
1) Pembelajaran dilakukan secara berpasangan.
2) Kamu berdiri di salah satu sisi lapangan, dan pasanganmu di sisi yang lainnya.
3) Kamu lakukan servis panjang ke arah temanmu tanpa/dengan net, dia kembalikan dengan menggunakan jenis pukulan *forehand* atau *backhand*.
4) Permainan dilakukan dengan bergerak ke kiri dan kanan lapangan.

Gambar 2.19 Aktivitas pembelajaran kombinasi servis *forehand* dan *backhand* melewati net

d. Aktivitas Pembelajaran 4 : Kombinasi Gerakan Servis Pendek, *Forehand* Panjang, dan Pendek Tanpa Net, dan Dilanjutkan Menggunakan Net

Berikut ini kamu akan mempelajari tentang gerakan servis pendek *forehand* panjang dan pendek tanpa net, dan dilanjutkan menggunakan net dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar dalam permainan bulu tangkis sebagai berikut.

1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan berdiri di belakang dekat garis servis (servis pendek) dengan posisi melangkah.

2) Kemudian ayunkan raket dengan lembut dari belakang ke arah bola yang dijatuhkan dari atas (servis pendek), hingga bola jatuh dekat di belakang garis servis lawan.

3) Selanjutnya bergerak ke kiri dan kanan lapangan, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan servis bergerak berpindah tempat.

Gambar 2.20 Aktivitas pembelajaran kombinasi servis pendek *forehand* dan *backhand*

e. Aktivitas Pembelajaran 5 : Kombinasi Gerakan Pukulan *Backhand* Tanpa Net, Dilanjutkan Menggunakan Net, secara Berpasangan atau Kelompok

Pada pembelajaran 5 keterampilan gerak yang akan kamu pelajari adalah gerakan pukulan *backhand* tanpa net, dilanjutkan menggunakan net, secara berpasangan atau kelompok permainan bulu tangkis sebagai berikut.

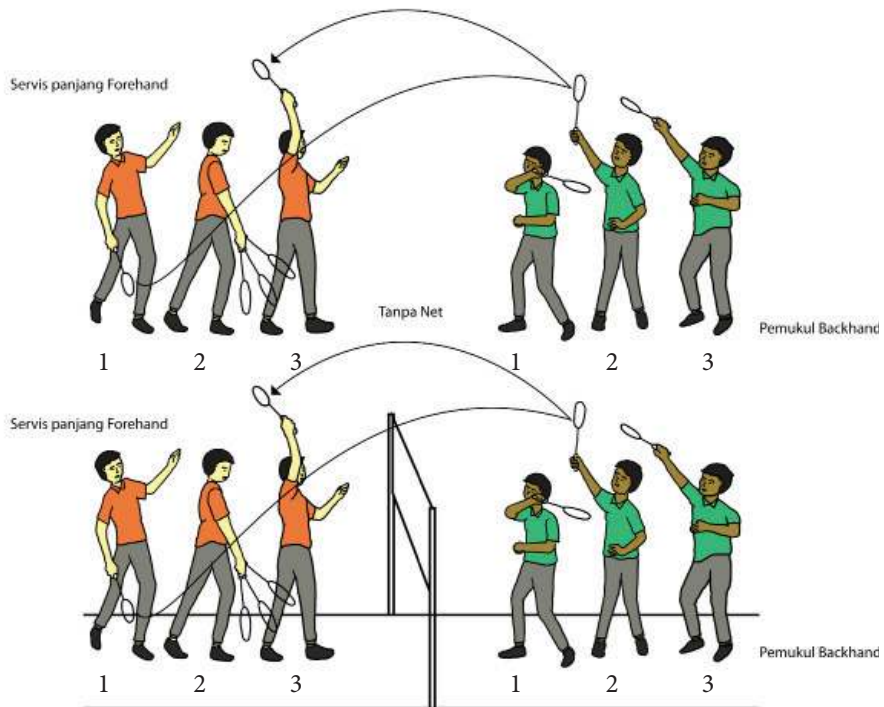
1) Permainan dilakukan secara berpasangan.

2) Pemainan ini dapat dilakukan menggunakan lapangan bulu tangkis atau lapangan lain yang tersedia.

3) Mintalah temanmu melakukan servis panjang ke arahmu.

4) Kamu kembalikan dengan pukulan *backhand*.

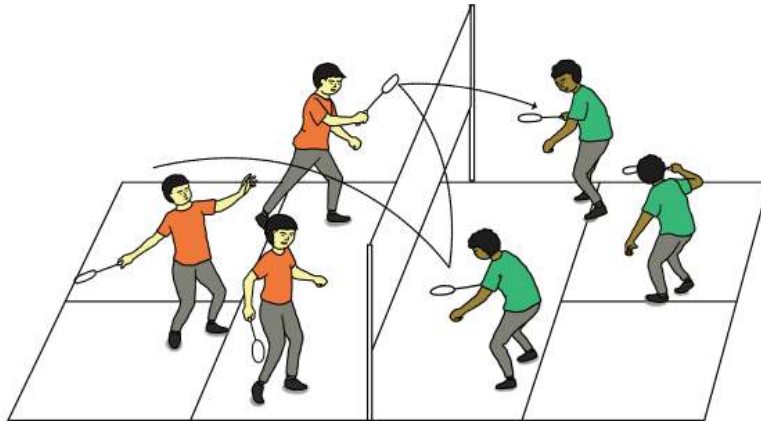
5) Selanjutnya temanmu mengembalikannya lagi dengan pukulan *backhand*.

6) Apabila bola "mati" maka lakukan pergantian servis.

Gambar 2.21 Aktivitas pembelajaran kombinasi servis *forehand* dan *backhand* tanpa net dan melewati net

2. Aktivitas Pembelajaran Bermain Bulu Tangkis Menggunakan Peraturan yang Dimodifikasi

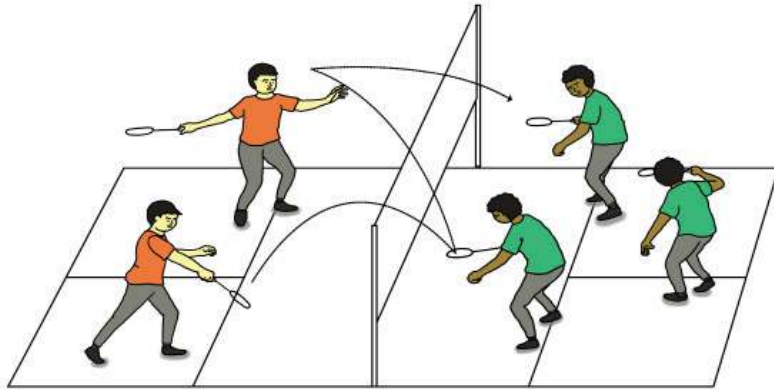
a. Aktivitas Pembelajaran 1: Bermain 3 Lawan 3

Berikut ini akan diperlihatkan pola permainan yang menarik, bermain bulu tangkis 3 lawan 3. Pada intinya permainan ini dimanfaatkan untuk penerapan teknik dasar permainan bulu tangkis yang telah kamu pelajari sebelumnya.

1) Bersepakatlah kamu bersama 5 orang temanmu.
2) Buatlah aturan permainan yang sederhana, misalnya 5 menit pertama menggunakan pukulan *forehand*, pada 5 menit kedua menggunakan pukulan *backhand*, dan 5 menit terakhir gabungan pukulan *forehand* dan *backhand*.

Gambar 2.22 Aktivitas pembelajaran 1 bermain 3 lawan 3

b. Aktivitas Pembelajaran 2: Bermain 3 Lawan 2

Bermain bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi, menggunakan teknik servis dan pukulan *forehand*, *backhand*, bermain 3 lawan 2, pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan ± 8 – 10 menit), cara pelaksanaannya sebagai berikut.

1) Pemainan dilakukan di lapangan bulu tangkis.
2) Permainan ini dilakukan bersama-sama temanmu, yaitu bermain 2 (kamu A dan B) lawan 3 (pemain C, D dan E)
3) Kamu lakukan servis panjang ke pemain C.
4) Pemain C memukul bola pukulan *forehand* ke pemain B.
5) Pemain D memukul bola ke kamu (A), gerakan terakhir kamu lakukan pukulan *backhand* ke pemain E.
6) Lakukan permaian ini terus menerus sampai batas waktu yang kalian sepakati.
7) Bila keterampilan kamu dan teman-temanmu sudah terasa meningkat maka lanjutkan dengan pukulan *backhand*.
8) Sesi terakhir latihan lakukan dengan penggabungan pukulan jenis *forehand* dan *backhand*.

Gambar 2.23 Aktivitas pembelajaran 2 bermain 3 lawan 2

Jika kamu berlatih bersama-sama dengan temanmu, ini lebih mengasyikkan bukan, yang perlu kamu ingat bila berlatih dengan teman adalah jangan pernah menyalahkan teman, bila temanmu melakukan kesalahan maka berikan masukan, dan bila kamu yang salah maka terima saran perbaikan yang ditawarkan oleh temanmu.

Latihan jenis ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dalam menempatkan *shuttlecock*.

C. Aktivitas Permainan Bola Kecil melalui Permainan Tenis Meja

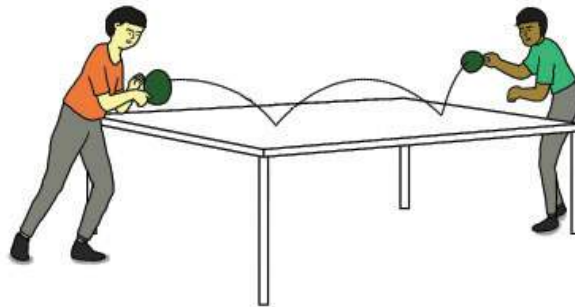
Permainan tenis meja adalah suatu jenis permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola. Bola yang dipukul tersebut harus melewati net yang dipasang pada bagian tengah meja lapangan. Permainan tenis meja yang lebih dikenal dengan istilah lain "Ping Pong" merupakan cabang olahraga unik dan bersifat rekreatif.

Pada dasarnya prinsip dasar permainan tenis meja dapat dibagi menjadi empat, yaitu : (1) gerakan memegang bet (*grip*), (2) gerakan siap sedia (*stance*), (3) gerakan kaki (*footwork*), dan (4) gerakan pukulan (*stroke*).

1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Kombinasi Permainan Tenis Meja

a. Aktivitas Pembelajaran 1 : Kombinasi Pukulan *Forehand* Tanpa Net

Pada pembelajaran 1 keterampilan yang akan kamu pelajari adalah gerakan pukulan kombinasi pukulan *forehand* tanpa net dalam permainan tenis meja sebagai berikut.

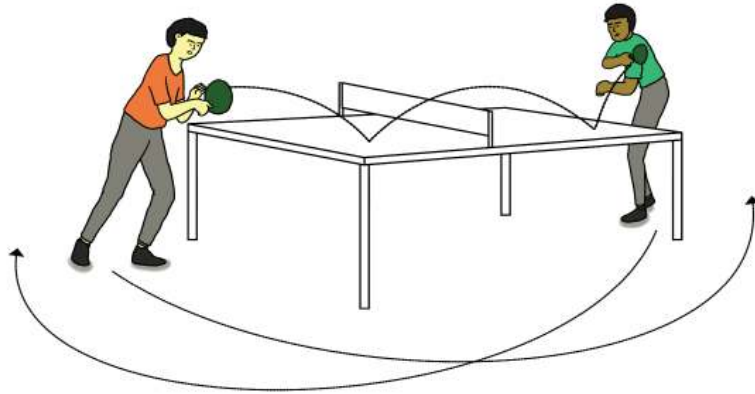
1) Permainan ini dilakukan menggunakan meja ping-pong tanpa menggunakan net secara berpasangan.
2) Masing-masing pemain berdiri posisi melangkah berhadapan di depan meja menghadap ke teman.
3) Kamu pukul bola menggunakan pukulan *forehand* ke arah temanmu dan pantulannya dikembalikan juga dengan pukulan *forehand*.

Gambar 2.24 Aktivitas pembelajaran 1 pukulan *forehand* tanpa net

Permainan ini pada dasarnya ditujukan untuk mengembangkan kemampuanmu dalam mengontrol kekuatan pukulan, melihat pergerakan bola setelah dipukul, arah pukulan. Tahap awal pelajaran memang agak sulit mungkin, karena bola yang kamu pukul terasa liar. Untuk itu dalam latihan ini perlu kesabaran.

b. Aktivitas Pembelajaran 2 : Kombinasi Pukulan *Forehand* Meja Terpasang Net

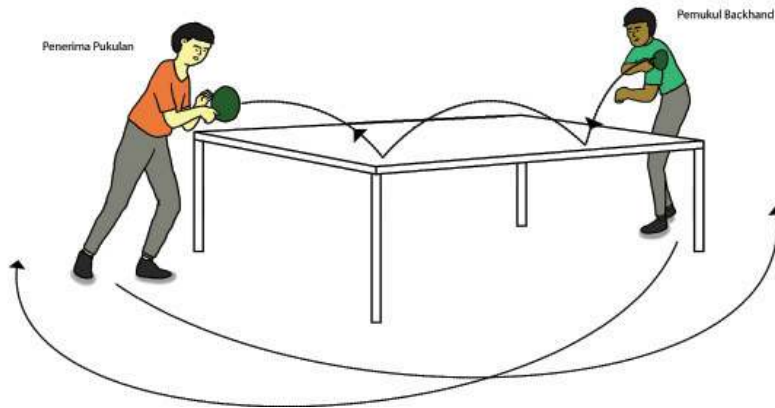
Berikut ini kamu akan mempelajari tentang gerakan pukulan kombinasi pukulan *forehand* meja terpasang net dalam permainan tenis meja sebagai berikut.

1) Permainan dilakukan secara berpasangan.
2) Berdiri berhadapan di depan meja dengan posisi melangkah, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
3) Kamu pukul bola menggunakan pukulan *forehand* pada lapanganmu, pantulannya akan melewati atas net dan dikembalikan oleh temanmu dengan memukul bola di lapangan sendiri dan pantulannya akan melompat ke mejamu.

4) Lakukan permainan menggunakan pukulan *forehand* agak lama, kemudian bila merasa lancar, lakukan pukulan menggunakan pukulan *backhand*.

Gambar 2.25 Aktivitas pembelajaran 2 pukulan *forehand* menggunakan net

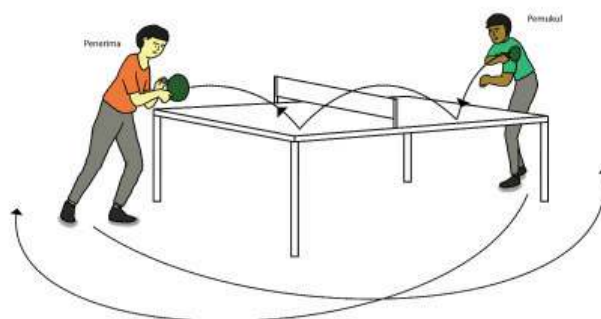
c. Aktivitas Pembelajaran 3 : Kombinasi Pukulan *Backhand* Tanpa Net

Berikut ini kamu akan mempelajari tentang gerakan pukulan *backhand* tanpa net dalam permainan tenis meja sebagai berikut.

1) Permainan dilakukan menggunakan meja ping-pong tanpa net, secara berpasangan.
2) Sebelum bermain buat dulu kesepakatan dengan temanmu bahwa selama permainan ini hanya menggunakan pukulan *backhand.*
3) Kamu pukul bola ke arah mejamu sendiri dan pantulannya dikembalikan menggunakan pukulan *backhand* oleh temanmu.
4) Lakukan permainan ini beberapa lama, sampai kamu merasakan ada kemajuan keterampilan.
5) Pada sesi terakhir permainan lakukan permainan bebas menggunakan pukulan apapun.

Gambar 2.26 Aktivitas pembelajaran 3 pukulan *backhand* tanpa net

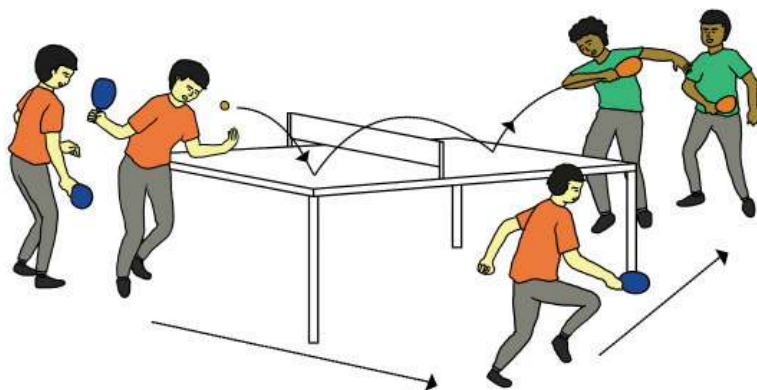
d. Aktivitas Pembelajaran 4 : Kombinasi Pukulan *Backhand* Meja Terpasang Net

Amati peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran 4 gerakan kombinasi pukulan *backhand* meja terpasang net dalam permainan tenis meja sebagai berikut.

1) Permainan dilakukan menggunakan meja ping-pong menggunakan net, secara berpasangan.
2) Sebelum bermain buat dulu kesepakatan dengan temanmu bahwa selama permainan ini hanya menggunakan pukulan *backhand.*
3) Kamu pukul bola ke arah mejamu sendiri dan pantulannya dikembalikan menggunakan pukulan *backhand* oleh temanmu.
4) Lakukan permainan ini beberapa lama, sampai kamu merasakan ada kemajuan keterampilan.
5) Pada sesi terakhir permainan lakukan permainan bebas menggunakan pukulan apapun.

Gambar 2.27 Aktivitas pembelajaran 4 pukulan *backhand* menggunakan net

e. Aktivitas Pembelajaran 5 : Kombinasi Cara Memegang Bet dan Pukulan Servis *Forehand* dan *Backhand* dengan Konsisten

Berikut ini kamu akan mempelajari tentang cara memegang bet dan pukulan servis *forehand* dan *backhand* dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi dalam permainan tenis meja sebagai berikut.

1) Permainan dilakukan menggunakan meja ping-pong menggunakan net, secara berpasangan.
2) Sebelum bermain buat dulu kesepakatan dengan temanmu bahwa selama permainan ini hanya menggunakan pukulan *service*, *forehand*, dan *backhand* kemudian setelah memukul berlari ke lapangan sebelah depan.
3) Lakukan permainan ini sampai ada kemajuan.

Gambar 2.28 Aktivitas pembelajaran 5 kombinasi tenis meja

f. Aktivitas Pembelajaran 6 : Kombinasi Pukulan *Forehand* dan *Backhand,* Arah Bola Lurus

Berikut ini kamu akan mempelajari tentang keterampilan gerak memukul dengan pukulan *forehand* dan *backhand*, cara melakukannya sebagai berikut.

1) Permainan dilakukan menggunakan meja ping-pong menggunakan net, secara berpasangan.
2) Mintalah temanmu melakukan pukulan *forehand* agak keras sehingga lambungannya agak tinggi.
3) Pantulannya kamu pukul dengan kuat menggunakan pukulan *forehand*.

4) Jika bola hasil pukulan keluar atau menyangkut di net, maka lakukan pergantian posisi memukul awal.
5) Lakukan latihan ini sampai keterampilanmu meningkat.

Gambar 2.29 Aktivitas pembelajaran 6 kombinasi pukulan arah bola lurus

g. Aktivitas Pembelajaran 7 : Kombinasi Cara Memegang Bet, Pukulan *Forehand* dan *Backhand*, Arah Bola Menyilang Meja

Pada pembelajaran 7 gerakan cara memegang bet, pukulan *forehand* dan *backhand*, arah bola menyilang meja dalam permainan tenis meja sebagai berikut.

1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan bola dilambungkan oleh teman dengan cara dipantulkan ke meja dan dengan pukulan servis.
2) Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.
3) Peserta didik yang telah melakukan pukulan *forehand*/*backhand* dan pelambung bergerak berpindah tempat.

Gambar 2.30 Aktivitas pembelajaran 7 kombinasi pukulan lurus menyilang meja

2. Aktivitas Pembelajaran Bermain Tenis Meja Menggunakan Peraturan Dimodifikasi

a. Aktivitas Pembelajaran 1 : Bermain Tanpa Menggunakan Bet, dengan Cara Tunggal atau Ganda

Berikut ini kamu akan menerapkan berbagai keterampilan gerak bermain tenis meja yang telah kamu pelajari secara parsial/satu-satu dalam permainan tenis meja, sebagai berikut.

1) Peserta dianggap kalah, apabila banyak bola yang tidak bisa dikembalikan atau bola menyangkut net.
2) Permainan dilakukan 5 - 10 menit.

Gambar 2.31 Aktivitas pembelajaran 1 bermain tanpa menggunakan bet

b. Aktivitas Pembelajaran 2 : Bermain 1 Lawan 2

Bermain tenis meja dengan 1 lawan 2 dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi sebagai berikut.

1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan pemain yang berada pada posisi 2 orang hanya diperbolehkan memukul dengan teknik pukulan *forehand*, sedangkan yang berada pada posisi 1 orang diperbolehkan menggunakan pukulan *forehand* dan *backhand*.
2) Peserta dianggap kalah, apabila banyak bola yang tidak bisa dikembalikan atau bola menyangkut net.
3) Permainan dilakukan 5 – 10 menit.

Gambar 2.32 Aktivitas pembelajaran 2 bermain 1 lawan 2

Penilaian Bab II

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Tugas ini dikerjakan di buku tugas.

1. Permainan *rounders* hampir sama dengan permainan . . . .

   a. kasti c. bola pukul
   b. kipers d. *softball*

2. Permainan *rounders* mengutamakan . . . .

   a. teknik bermain c. kegembiraan
   b. kerja sama d. prestasi

3. Permainan *rounders* berasal dari negara . . . .

   a. Inggris c. Amerika
   b. Belanda d. Indonesia

4. Jumlah base yang harus dilalui oleh pemain sebanyak . . . .

   a. 4 base c. 6 base
   b. 5 base d. 7 base

5. Yang bukan teknik melempar bola *rounders* di bawah ini adalah . . . .

   a. lemparan bola melambung
   b. lemparan bola mendatar
   c. lemparan samping
   d. lemparan menyusur tanah

6. Yang bukan gerakan menangkap bola *rounders* di bawah ini adalah . . . .

   a. menangkap bola melambung
   b. menangkap bola mendatar
   c. menangkap bola menyusur tanah
   d. menangkap bola bawah

7. Jumlah pemain *rounders* masing-masing regu adalah . . . .

   a. 7 pemain
   b. 8 pemain
   c. 9 pemain
   d. 11 pemain

8. Giliran untuk memukul dan menjaga setiap regu sebanyak

   a. 1 kali
   b. 2 kali
   c. 3 kali
   d. 5 kali

9. Pemain penyerang setelah memukul tidak boleh berlari dari sebelah . . . .

   a. luar tiang
   b. dalam tiang
   c. samping kiri
   d. samping kanan

10. Pemukul yang berhasil kembali ke ruang bebas atas pukulannya sendiri mendapat angka . . . .

    a. 1 angka
    b. 2 angka
    c. 3 angka
    d. 6 angka

11. Pukulan rangkaian yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang menggabungkan antara gerakan yang satu dengan gerakan yang lainnya dalam permainan bulu tangkis disebut . . . .

    a. pola pukulan
    c. strategi permainan

b. taktik permainan

d. variasi permainan

12. Bentuk rangkaian gerakan dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan menciptakan . . . .

a. teknik yang sempurna

b. pola permainan yang terpadu

c. taktik permainan yang jitu

d. suasana permainan yang ideal

13. Pukulan servis yang sering digunakan oleh pemain tunggal adalah . . . .

a. *short service*

b. *long service*

c. *lob service*

d. *short service* dan lob *service*

14. Pukulan servis yang sering digunakan oleh pemain ganda adalah . . . .

a. *short service*

b. *long service*

c. *lob service*

d. *short service* dan lob *service*

15. Suatu pola umum permainan yang digunakan untuk menghadapi dan mengatasi pola permainan lawan tertentu dinamakan . . . .

a. strategi permainan

b. pola permainan

c. tipe permainan

d. langkah-langkah permainan

16. Pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net merupakan pukulan . . . .

a. pukulan *lob*

b. pukulan *dropshot*

c. pukulan *smash*

d. pukulan *drive*

17. Pukulan dropshot yang dilakukan dengan cara *shuttlecock* dipukul secara tegak lurus terhadap perkenaan pada raket dinamakan . . . .

a. pukulan *dropshot* secara penuh

b. pukulan *dropshot* dipotong

c. pukulan *dropshot* dicambuk

d. pukulan *dropshot* lurus

18. Pukulan *dropshot* yang dilakukan pada saat posisi *shuttlecock* berada di atas kepala dan raket diraihkan setingginya untuk memukul *shuttlecock* dinamakan ....

    a. pukulan *dropshot* secara penuh
    b. pukulan *dropshot* dipotong
    c. pukulan *dropshot* dicambuk
    d. pukulan *dropshot* lurus

19. Gerak dasar memukul bola dengan gerakan menghentikan bola dengan sikap bet tertutup dinamakan ....

    a. pukulan *chop*
    b. pukulan *block*
    c. pukulan *drive*
    d. pukulan *push*

20. Gerak dasar yang digunakan oleh pemain dengan gaya membacok disebut ....

    a. *dive opensive*
    b. *dive difensive*
    c. *cut opensive*
    d. *cut difensive*

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat. Tugas ini dikerjakan di rumah dan dikerjakan pada buku tugas.

1. Sebutkan macam-macam cara melempar bola dalam permainan *rounders*.
2. Sebutkan macam-macam cara menangkap bola dalam permainan *rounders*.
3. Sebutkan macam-macam cara memukul bola dalam permainan *rounders*.
4. Jelaskan cara melempar dan menangkap bola dalam permainan *rounders*.
5. Sebutkan macam-macam gerak dasar dalam permainan bulu tangkis.
6. Sebutkan macam-macam gerak dasar dalam permainan tenis meja.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet *rounders*, bulu tangkis, dan tenis meja baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola kecil.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan gerakan kombinasi melempar dan menangkap bola *rounders*. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
2. Lakukan kombinasi gerakan pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
3. Lakukan gerakan pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Bab III

Aktivitas Atletik

Pada Bab III ini kamu akan mempelajari tentang aktivitas atletik. Jenis aktivitas atletik yang akan dipaparkan di dalam bab ini adalah gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar.

Hasil yang diharapkan dari pembelajaran aktivitas pada Kelas IX adalah kamu memahami konsep dan mempraktikkan dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional, sehingga hasil akhir yang diharapkan dari mata pelajaran ini tercapai yaitu kamu mencapai derajat kebugaran dan kesehatan yang baik.

Aktivitas pembelajaran yang termuat di dalam bab ini merupakan menu yang disediakan buat kamu untuk belajar. Menu ini harus kamu pilih sesuai dengan kebutuhanmu. Apabila tingkat keterampilanmu sudah tinggi kamu dapat memilih aktivitas lain yang kamu anggap sesuai.

A. Aktivitas Pembelajaran Atletik melalui Jalan Cepat

a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Jalan Cepat

Hal yang sangat penting dalam kegiatan jalan ini adalah untuk memperbaiki posisi kaki kamu dalam berjalan. Jadi pembelajaran ini harus kamu manfaatkan sebesar-besarnya untuk memperbaiki posisi melangkah dan mengayunkan lengan. Jika kamu seorang laki-laki maka berjalanlah seperti laki-laki berjalan, jangan berjalan lemah gemulai seperti perempuan.

Jalan cepat adalah gerak maju dengan melangkahkan kaki tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kaki melangkah, kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Olahraga jalan cepat meskipun dilakukan dengan cepat, tapi bukan berarti berlari. Karakteristik dan peraturan melakukan gerakan dalam jalan cepat adalah dalam satu langkah, di mana satu kaki harus berada di tanah sebelum kaki yang satunya diangkat dari tanah.

Pembelajaran untuk jalan cepat terdiri atas pembelajaran teknik serta pembelajaran kekuatan, kecepatan, dan stamina. Jalan cepat menempuh jarak tertentu dilakukan sambil memperhatikan secara terus-menerus kontak kaki dengan tanah, gerak lengan, dan kerja pinggang secara aktif.

b. Aktivitas Pembelajaran Gerak Kombinasi Jalan Cepat

1) Aktivitas Pembelajaran Lomba Jalan Cepat Permainan (Hitam-Hijau), Dilakukan Berpasangan dan Berkelompok

Agar aktivitas gerak jalan cepat menarik, maka gerak jalan ini dapat diterapkan dalam permainan (**Hitam-Hijau**), atau permainan tradisional lain yang ada di daerahmu. Permainan ini dilakukan berpasangan dan berkelompok, cara pelaksanaannya sebagai berikut.

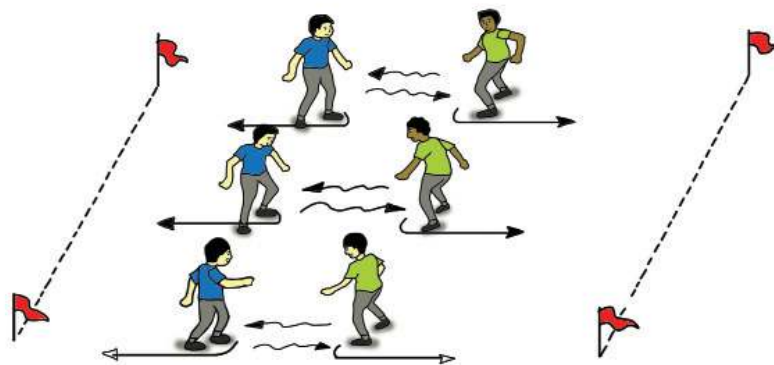
a) Pemain kelompok A diberi nama *Hitam*.

b) Pemain kelompok B diberi nama *Hijau*.

c) Setiap pemain berhadapan sikap melangkah.

d) Nama kelompok yang disebut lari berbalik ke belakang dan kelompok yang tidak disebut mengejar.

e) Cara penyebutan nama kelompok (Hi.......tam/jau).

f) Yang tidak dapat mengejar atau dapat dikejar diberi tugas tambahan menggendong temannya tersebut.

Gambar 3.1 Aktivitas pembelajaran lomba jalan cepat permainan Hitam-Hijau

Asyikkan permainan hitam-hijau ini, membuat badanmu mandi keringat. Satu hal yang perlu kamu perhatikan dalam permainan ini bahwa bermain tidak boleh saling mengejek, dan kerja sama tim perlu dijaga selama permainan berlangsung.

2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Jalan Cepat Menangkap Bola yang Dilambung

Aktivitas pembelajaran berikut ini diarahkan untuk mengembangkan keterampilanmu dalam berjalan dengan posisi yang benar, media bola hanya untuk mengalihkan perhatian. Cara pelaksanaan kegiatan berjalan menggunakan bola dapat kamu lakukan sebagai berikut.

a) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara berpasangan.

b) Berdiri dalam satu barisan, kamu di posisi belakang dan temanmu di depanmu.

c) Kamu lambungkan bola ke depan, dan temanmu berjalan ke depan untuk menangkap bola.

d) Setelah beberapa saat lakukan pergantian posisi, temanmu yang melambungkan dan kamu yang menangkap.

Gambar 3.2 Aktivitas pembelajaran jalan cepat menangkap bola yang dilambungkan

3) Aktivitas Pembelajaran Lomba Jalan Cepat Mengambil Bola dilakukan Berpasangan dan Berhadapan

Aktivitas pembelajaran untuk mengembangkan keterampilan berjalan dalam bentuk lain adalah lomba jalan cepat mengambil bola/benda, cara pelaksanaannya sebagai berikut.

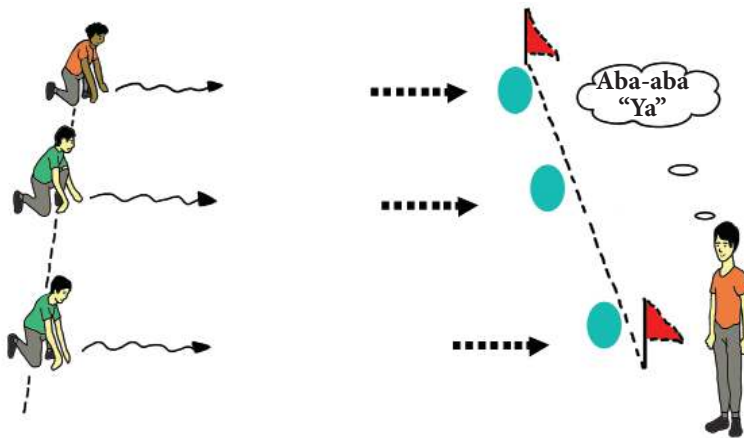
a) Buatlah dua buah garis yang saling berhadapan dengan jarak 15 meter.

b) Satu garis sebagai garis *start* dan satu garis *finish.*

c) Tempatkan bola/sepatu sejumlah peserta yang ikut di garis *finish.*

d) Kamu bersama teman-temanmu berbaris di belakang garis *start.*

e) Setelah aba-aba “ya” dari satu orang maka berlomba jalan cepat mengambil bola/sepatu.

Peserta didik yang lebih awal menyentuh bola dinyatakan sebagai pemenang.

Gambar 3.3 Aktivitas pembelajaran lomba jalan cepat mengambil bola

4) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Jalan Cepat dengan Langkah Lebar

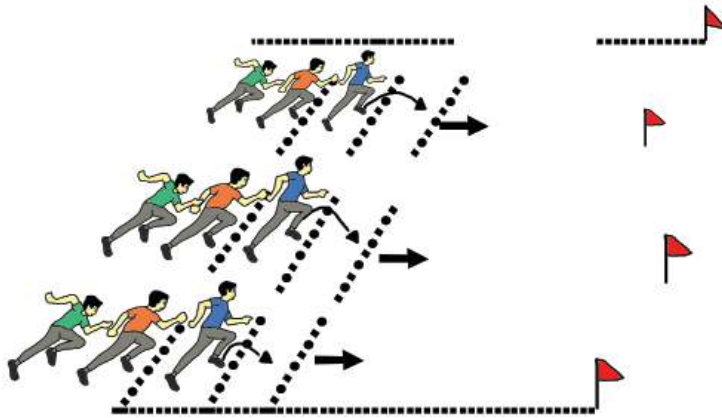
Berikut ini kamu akan mempelajari tentang cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan, dilakukan berpasangan dan berkelompok sebagai berikut.

a) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.

b) Kamu buatlah lintasan lurus menggunakan tali di lapangan permainan dengan panjang 20 meter.

c) Lakukan lomba jalan cepat dengan langkah mengikuti garis pada lintasan dengan teman-temanmu.

d) Saat berjalan badan agak dicondongkan ke depan dan pandangan lurus ke depan.

e) Pembelajaran ini dilakukan 4 – 5 menit.

Gambar 3.4 Aktivitas pembelajaran jalan cepat mengikuti lintasan

Kegiatan ini pada dasarnya diperuntukkan untuk memperbaiki pola jalanmu. Jika kamu laki-laki maka kamu harus berjalan seperti seorang laki-laki, jangan berjalan lemah gemulai seperti perempuan.

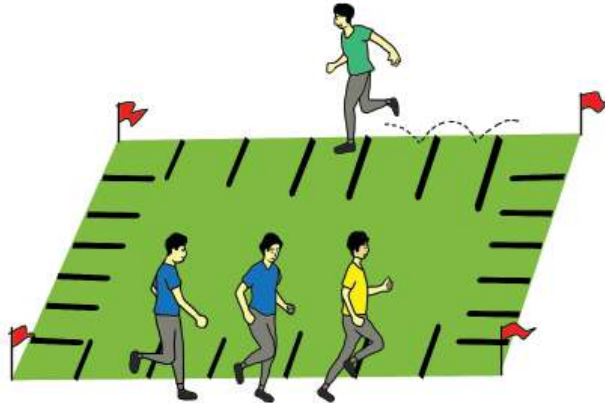
5) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Jalan Cepat Mengikuti Tanda

Jenis aktivitas lain untuk latihan gerak berjalan dapat kamu lakukan dengan jalan cepat pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah, dilakukan berkelompok sebagai berikut.

a) Pelaksanaan kegiatan ini di lapangan terbuka.

b) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan, berpasangan atau berkelompok.

c) Aktivitas pembelajaran dilakukan menggunakan gerakan jalan cepat dengan mengitari lapangan basket/voli/sepak bola atau halaman sekolah.

d) Pembelajaran dilakukan ± 2 - 3 menit.

Gambar 3.5 Aktivitas pembelajaran jalan cepat pada garis lurus mengikuti titik-titik

6) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Jalan Cepat Berkelompok Menggunakan Tongkat Estafet

Bentuk lain yang dapat kamu lakukan sebagai aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar menggunakan tongkat estafet, dilakukan berkelompok sebagai berikut.

a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan salah seorang peserta didik mengoper tongkat ke belakang dengan cara dijulurkan tangan ke belakang.

b) Kemudian peserta didik yang berada di belakang mengambilnya, dan yang terakhir menerima tongkat berlari ke barisan depan sambil membawa tongkat, dan kembali memberikan pada yang di belakangnya.

c) Pembelajaran ini dilakukan selama ± 3 - 4 menit.

Gambar 3.6 Aktivitas pembelajaran jalan cepat formasi berbanjar dengan memberikan tongkat estafet

c. Aktivitas Pembelajaran Berlomba Jalan Cepat

1) Aktivitas Pembelajaran Berlomba Jalan Cepat pada Lintasan Lurus

Sebagai akhir dari pembelajaran jalan cepat, kamu akan melakukan perlombaan jalan cepat untuk menerapkan berbagai macam teknik yang telah kamu pelajari sebelumnya, pelaksanaannya sebagai berikut.

a) Berjalan sepanjang lintasan dan upayakan agar telapak kaki mengikuti sebuah garis lurus.

b) Menjaga agar badan bergerak pada jalur lurus sehingga tidak terjadi pengurangan jangkauan langkah ataupun kecepatan.

c) Berkonsentrasi pada gerak sebelah kaki dalam tahap penarikan dengan menancapkan tumit pada tanah dan berkonsentrasi pada gerak tersebut oleh kaki yang lain, kemudian perhatikan kedua kaki.

d) Lakukan pembelajaran di atas berulang kali, pertama konsentrasi pada satu kaki kemudian pada kedua belah kaki.

e) Dengan langkah terkontrol, lakukan langkah-langkah percepatan dan perubahan-perubahan irama jalan, pada jarak-jarak yang pendek.

2) Aktivitas Pembelajaran Perlombaan Jalan Cepat Menempuh Jarak 200 Meter

Jenis aktivitas berikutnya yang dapat kamu lakukan untuk meningkatkan keterampilanmu dalam gerak jalan ini adalah perlombaan gerakan jalan cepat menempuh jarak 200 meter sebagai berikut.

a) *Start*

Gerakan *start* jalan cepat adalah sebagai berikut.

(1) Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan *start* berdiri.

(2) Start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan, maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih.

(3) Sikap *start* pada umumnya adalah sebagai berikut.

(a) Pada aba "bersedia", peserta didik menepatkan kaki kiri di belakang garis *start*, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendor.

(b) Pada "bunyi pistol" atau aba "Ya!", segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan.

b) Langkah

Gerakan langkah jalan cepat adalah sebagai berikut.

(1) Langkahkan kaki kiri ke depan dan mendarat dengan tumit.

(2) Saat tumit sudah menyentuh tanah, dilanjutkan dengan melangkahkan kaki kanan, demikian seterusnya sampai garis *finish*.

c) Kecondongan Badan Sedikit ke Depan dengan Ayunan Lengan

Gerakan kecondongan badan jalan cepat adalah sebagai berikut.

(1) Ayunan lengan arahnya lebih menyerong ke dalam.

(2) Gerakan ayunan lengan seirama dengan langkah kaki.

d) *Finish*

Gerakan memasuki garis *finish* jalan cepat adalah sebagai berikut.

(1) Tidak ada gerakan khusus untuk memasuki garis *finish*.

(2) Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter.

Pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter dilakukan dengan kecepatan maksimal (pengerahan tenaga 85-95%).

3) Aktivitas Pembelajaran Perlombaan Jalan Cepat Menempuh Jarak 500 Meter

Bentuk aktivitas jalan cepat dalam bentuk perlombaan gerakan jalan cepat menempuh jarak 500 meter sebagai berikut.

Pembelajaran jalan cepat dengan menempuh jarak 500 meter sama dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter, akan tetapi dilakukan dengan kecepatan konstan.

Setelah melakukan gerakan-gerakan di atas dilanjutkan dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 1.000 meter. Pembelajaran ini dilakukan sama dengan pembelajaran di atas, akan tetapi dilakukan dalam

berntuk perlombaan, yaitu dimulai dari gerakan *start* berdiri sampai dengan *finish*.

Gambar 3.7 Aktivitas pembelajaran perlombaan jalan cepat menempuh jarak 200 m dan 500 m

d. Pertimbangan Teknis Jalan Cepat

1) Hal-hal yang perlu dihindari dalam jalan cepat

a) Kehilangan hubungan/kontak dengan tanah (terlepas dari permukaan tanah dan ada saat melayang).

b) Kecondongan badan terlalu ke depan atau tertinggal di belakang.

c) Menarik atau menurunkan titik pusat gravitasi badan.

d) Mendorong titik gravitasi menurut jalur yang *zig-zag*.

e) Langkah terlalu pendek.

2) Hal-hal yang perlu diutamakan dalam jalan cepat

a) Pelihara lutut tetap lurus pada saat/fase menumpu.

b) Perkuatlah otot-otot belakang/punggung dan otot-otot daerah perut.

c) Cegahlah badan dan lengan diangkat terlalu tinggi.

d) Gerakkan kaki pada/di atas garis lurus.

e) Lakukan daya dorong yang penuh, gunakan gerak lengan yang mudah dan gerakan yang baik dari pinggang.

B. Aktivitas Pembelajaran Atletik Melalui Lari Jarak Pendek (Lari Sambung/Estafet)

1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Sambung/Estafet

Lari sambung merupakan olahraga atletik yang tergolong nomor beregu. Lari sambung atau estafet termasuk nomor bergengsi dalam lomba atletik. Lari sambung atau lari estafet adalah salah satu nomor lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau beranting. Pada nomor ini, tiap regu terdiri atas empat atlet. Sebagai nomor beregu, diperlukan kerja sama yang baik terutama dalam pemberian dan penerimaan tongkat.

Lari sambung merupakan nomor beregu yang dilakukan secara bersambung (bergantian membawa tongkat dari *start* hingga melewati finis). Nomor lari sambung yang sering diperlombakan, yaitu nomor 4 x 100 m dan 4 x 400 m.

Dalam satu regu lari sambung ada empat orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Pada nomor lari sambung ada kekhususan yang tidak akan dijumpai pada nomor lari yang lain, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari ke satu kepada pelari berikutnya.

2.`Aktivitas Pembelajaran Kombinasi Lari Sambung/Estafet

Suksesnya lari estafet sangat bergantung dari kelancaran pergantian tongkat. Waktu yang dicapai akan lebih baik (lebih cepat) jika pergantian tongkat estafet berlangsung dengan baik pula. Suatu regu lari estafet yang terjadi dari pelari-pelari yang baik hanya akan dapat memenangkan perlombaan, jika mampu melakukan pergantian tongkat estafet dengan sukses.

Gerak dasar gerakan lari sambung/estafet adalah sebagai berikut.

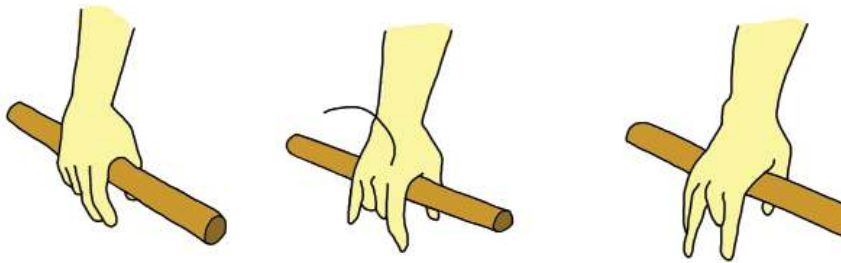
a. Aktivitas Pembelajaran Memegang Tongkat Estafet

Pegangan tongkat estafet bebas, boleh dengan tangan kanan atau kiri menurut kebutuhan. Gerakan memegang tongkat estafet dapat dibedakan menjadi dua.

1) Aktivitas Pembelajaran Memegang Tongkat Estafet ketika *Start*

Pada pembelajaran gerakan memegang tongkat estafet ketika *start* lari estafet sebagai berikut.

a) Memegang tongkat dengan pangkal ibu jari, jari kelingking, dan jari manis sehingga ketika *start*, ibu jari dan telunjuk menjadi tumpuan berat badan.

b) Memegang tongkat dengan pangkal ibu jari dan jari tengah hingga ketika *start* ibu jari dan telunjuk menjadi tumpuan berat badan di atas garis *start*.

Gambar 3.8 Aktivitas pembelajaran memegang tongkat estafet ketika *start*

2) Aktivitas Pembelajaran Memegang Tongkat Estafet ketika Akan Memberi Tongkat

Pembelajaran gerakan memegang tongkat estafet ketika akan memberi tongkat estafet lari estafet sebagai berikut.

Gerakan ini adalah tongkat dipegang agak ke ujung belakang. Untuk pelari pertama, gerakan ini harus dimulai ketika *start*.

Gambar 3.9 Aktivitas pembelajaran memegang tongkat estafet ketika akan memberi tongkat

b. Aktivitas Pembelajaran Memberi Tongkat Estafet

Gerak dasar menerima tongkat estafet, meliputi sebagai berikut.

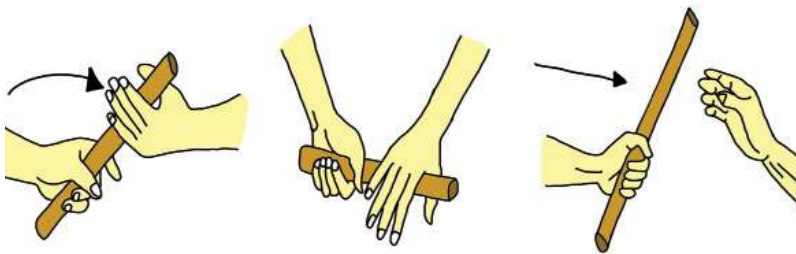
1) Aktivitas Pembelajaran Memberi Tongkat Estafet cara Visual

Cara visual adalah cara menerima tongkat dengan melihat ke belakang sebelum tongkat berpindah tangan.

Amati peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan memberi tongkat estafet cara visual lari estafet sebagai berikut.

a) Tangan yang menerima harus diluruskan ke belakang dengan telapak tangan menghadap ke atas, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka.

b) Tangan yang menerima tongkat diayunkan ke belakang dengan sikap telapak tangan menghadap ke belakang dan keempat jari terbuka ke arah dalam.

c) Tangan yang menerima tongkat dijulurkan ke belakang serong bawah dengan telapak tangan menghadap belakang serong atas dan keempat jari rapat menuju luar. Sementara itu, ibu jari terbuka menuju dalam.

Gambar 3.10 Aktivitas pembelajaran menerima tongkat estafet cara visual

2) Aktivitas Pembelajaran Memberi Tongkat Estafet Cara Non-Visual

Cara nonvisual adalah teknik menerima tongkat dengan cara tidak menoleh ke belakang ketika tongkat berpindah tangan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

Amati peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan memberi tongkat estafet cara nonvisual lari estafet sebagai berikut.

a) Tangan yang menerima tongkat diayun ke belakang atas, telapak tangan menghadap atas, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka.

b) Tangan yang menerima tongkat diayun ke belakang dengan telapak tangan menghadap ke bawah, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka.

c) Tangan yang menerima tongkat dijulurkan ke belakang pinggul, dengan telapak tangan menghadap dalam dan jari-jari agak ditekuk, sedangkan ibu jari dibuka.

Gambar 3.11 Aktivitas pembelajaran menerima tongkat estafet cara nonvisual

c. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Penyerahan Tongkat Estafet

Pada dasarnya prinsip dasar nonvisual dan visual hampir sama. Perbedaannya terutama pada nama dan cara penerimaan tongkat. Pada cara nonvisual, penerimaan tongkat tidak melihat ke belakang (kepada yang menyerahkan tongkat) dan digunakan pada nomor lari 4 x 100 m, sedangkan pada cara visual, penerimaan tongkat melihat ke belakang (kepada yang menyerahkan tongkat) dan digunakan pada nomor lari 4 x 400 m.

Perbedaan ini disebabkan karena pada lari 4 x 100 m waktu per satu detik pun sangat berharga sebab jarak tempuh tiap pelari hanya 100 m sampai 130 m sehingga waktu yang sesaat itu dapat dimanfaatkan lawan untuk mendahuluinya. Lain halnya dengan jarak 4 x 400 m, jarak tempuh tiap pelari 400 m sampai dengan 430 m sehingga apabila ada waktu sesaat untuk melihat ke belakang tidak akan terlalu berpengaruh.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam nomor lari estafet adalah sebagai berikut.

1) Aktivitas Pembelajaran bagi Penerima Tongkat Estafet

a) Tentukanlah tanda setepat-tepatnya sesuai hasil latihan.

b) Lakukan *start* tepat pada waktu pemberi sampai tanda, jangan terlalu cepat atau terlalu tambat.

c) Lakukan *start* secepat-cepatnya agar segera mencapai kecepatan tertinggi.

d) Waktu tangan diulurkan ke belakang, tangan jangan goyang/ bergerak.

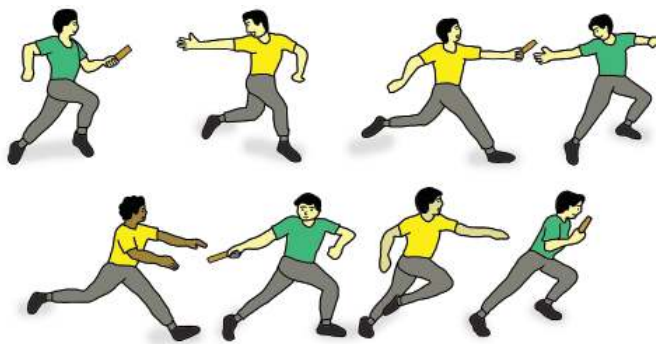
e) Apabila terlalu awal melakukan *start* dan setelah kira-kira 10 m belum terkejar, hendaknya kecepatan larinya dikurangi sedikit sehingga dapat menerima tongkat sebelum melewati batas daerah pertukaran tongkat. Jangan mengurangi kecepatan secara mendadak apalagi berhenti.

f) Agar tidak melewati batas daerah pertukaran tongkat, hendaknya *start* dilakukan 10 m sebelum garis batas permulaan pergantian.

2) Aktivitas Pembelajaran bagi Pemberi Tongkat Estafet

a) Jangan sampai terjadi kegagalan dalam pemberian tongkat.

b) Apabila penerima tongkat terlalu cepat terkejar, usahakan jangan sampai menabraknya, tetapi larilah di samping penerima dan jangan tergesa-gesa memberikan tongkat sebelum penerima siap menerima tongkat dengan baik.

c) Jangan melepaskan tongkat dan mengurangi kecepatan sebelum yakin tongkat itu telah diterima. Larilah terus dengan mengurangi kecepatan sedikit demi sedikit di lintasannya sendiri agar tidak mengganggu pelari regu lain.

Gambar 3.12 Aktivitas pembelajaran penyerahan tongkat estafet

d. Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Lari Sambung/Estafet

1) Aktivitas Pembelajaran Berlari Mengelilingi Lapangan

Berikut ini kamu akan mempelajari tentang cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan berlari pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah lari estafet sebagai berikut.

a) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara berkelompok (masing-masing kelompok empat orang).

b) Pembelajaran dilakukan dengan berlari mengitari lapangan basket/ voli/sepak bola, halaman sekolah, atau yang lainnya.

c) Pembelajaran dilakukan ± 2 – 3 menit.

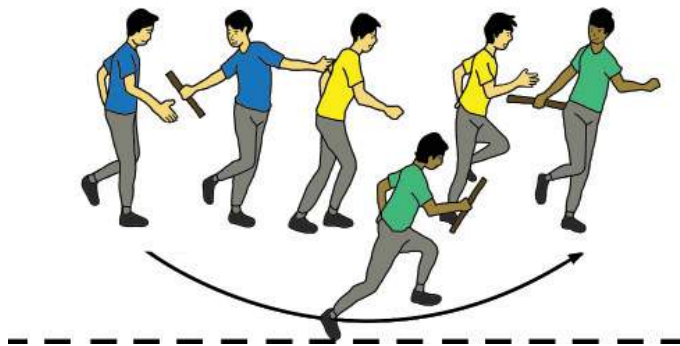
Gambar 3.13 Aktivitas pembelajaran berlari mengelilingi lapangan

2) Aktivitas Pembelajaran Berlari Berkelompok 4 – 7 Orang dalam Satu Formasi Berbanjar Menggunakan Tongkat Estafet

Aktivitas pembelajaran gerakan berlari berkelompok 4 – 7 orang dalam satu formasi berbanjar menggunakan tongkat estafet lari estafet sebagai berikut.

a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan salah seorang peserta didik mengoper tongkat ke belakang dengan cara dijulurkan ke belakang.

b) Kemudian peserta didik yang berada di belakang mengambilnya, dan yang terakhir menerima tongkat berlari ke barisan depan sambil membawa tongkat, dan kembali memberikan pada yang di belakangnya.

c) Pembelajaran ini dilakukan selama ± 2 - 3 menit.

Gambar 3.14 Aktivitas pembelajaran berlari formasi berbanjar menggunakan tongkat estafet

3. Aktivitas Pembelajaran Lari Sambung/Estafet Bentuk Perlombaan

Berikut ini kamu akan mencoba menerapkan teknik spesifik lari estafet dalam aktivitas perlombaan lari sambung/estafet sebagai berikut.

Dalam sebuah perlombaan lari estafet, haruslah disusun suatu urutan tertentu di antara para pelari agar regu dapat memenangkan lomba. Susunan urutan pelari adalah sebagai berikut.

a. Pelari pertama

Pelari pertama harus mempunyai kemampuan berikut ini.

1) Mempunyai kemampuan *start* yang baik dan dapat melakukan lari dengan baik di tikungan.
2) Mempunyai kemampuan lari dengan kecepatan yang tinggi, tetapi daya tahannya kurang apabila dibandingkan pelari lainnya.

b. Pelari kedua

Pelari kedua harus mempunyai kemampuan berikut ini.

1) Terampil dan bertanggung jawab sebab mempunyai tugas ganda, yaitu sebagai penerima dan pemberi tongkat.
2) Mempunyai daya tahan yang baik karena harus menempuh jarak 120 m sampai 130 m.
3) Pelari kedua dipilih dari pelari yang kurang memiliki kemampuan di tikungan.

c. Pelari ketiga

Pelari yang mempunyai kemampuan di tikungan dengan baik, memiliki daya tahan yang baik, dan memiliki tanggung jawab yang besar karena harus menerima dan memberikan tongkat.

d. Pelari keempat

Pelari keempat mempunyai kemampuan sebagai berikut.

1) Pelari yang tercepat.
2) Pelari yang mempunyai semangat tinggi karena sebagai penentu kalah atau menang dari regunya.

Susunan pelari harus diatur sedemikian rupa berdasarkan teori dan

hasil praktik di lapangan. Akan tetapi, jika tidak dilatih dengan baik dan terprogram, akan mendapat hasil yang tidak sesuai dengan keinginan. Latihan harus dimulai secara bertahap dari jarak yang lebih pendek menuju jarak yang sebenarnya, misalnya dari jarak 4 x 200 m, 4 x 300 m, kemudian sampai jarak 4 x 400 m, dan dilakukan secara berulang-ulang.

Gambar 3.15 Aktivitas pembelajaran pergantian tongkat estafet

C. Aktivitas Pembelajaran Atletik melalui Lompat Jauh

1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat cabang olahraga atletik. Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat tinggi galah.

Lompat jauh merupakan nomor atletik yang dilombakan baik untuk putera maupun puteri. Tujuan lompat jauh adalah melakukan lompatan dengan mencapai jarak sejauh-jauhnya. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, seorang pelompat harus memiliki dan dapat memadukan kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan yang diwujudkan dalam satu rangkaian pada lompat jauh.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

2. Aktivitas Pembelajaran Gerak Kombinasi Lompat Jauh

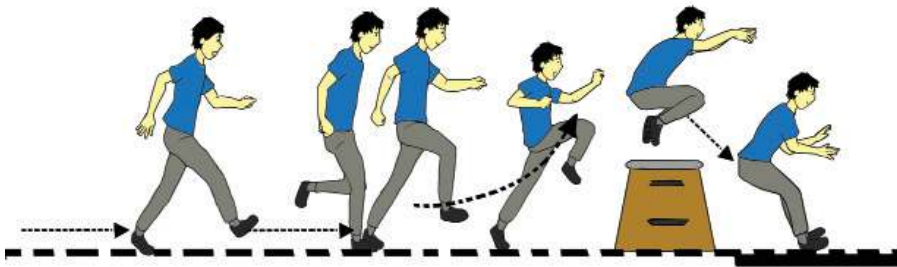
Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh. Di samping pula, gerakan lompat jauh harus dilakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar.

Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu: (1) awalan/ancang-ancang, (2) tolakan/tumpuan, (3) sikap badan di udara, dan (4) sikap mendarat. Tahapan-tahapan lompat jauh tersebut akan diuraikan satu per satu sebagai berikut.

a. Aktivitas Pembelajaran Awalan dan Menolak melalui Atas *Box*

Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan.

Salah satu bentuk aktivitas pembelajaran awalan dan menolak dapat menggunakan peti lompat dalam lompat jauh sebagai berikut.

1) Permainan ini sebaiknya kamu lakukan bersama dengan teman-temanmu.
2) Tempatkan sebuah peti lompat di lapangan permainan.
3) Kamu berdiri di sisi peti lompat, ambil langkah mundur hitungan ganjil.
4) Tahap awal ambil ancang-ancang dengan cara berjalan, kemudian dengan tumpuan satu kaki kamu melompat melewati peti lompat.
5) Lakukan latihan ini berulang kali, hingga kamu menemukan cara yang tepat buatmu.

Gambar 3.16 Aktivitas pembelajaran lompat jauh awalan dan menolak melewati boxs

Inti dari latihan ini adalah kamu dapat menemukan kaki yang terkuat yang kamu miliki, tahap awal latihan coba kamu lakukan dengan tolakan kaki kiri, setelah itu kamu amati hasilnya, kemudian setelah itu kamu coba dengan tumpuan menggunakan kaki kanan. Setelah itu pada akhirnya kamu bandingkan hasil lompatanmu, mana yang lebih jauh hasilnya apakah dengan tumpuan kaki kiri atau kanan.

Berkaitan dengan hal ini harus kamu pahami bahwa kaki yang kamu miliki memiliki kekuatan yang berbeda.

b. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Langkah dan Menolak Melewati Tali

Apabila di sekolahmu tidak tersedia peti lompat, maka untuk latihan tolakan dalam melompat dapat kamu lakukan dengan seutas tali, cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melangkah dan menolak melewati tali dalam lompat jauh sebagai berikut.

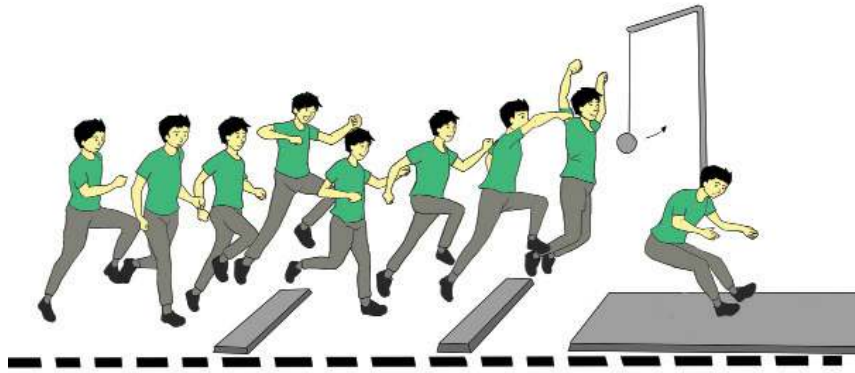
1) Permainan ini sebaiknya kamu lakukan bersama dengan teman-temanmu.
2) Tempatkan seutas tali di lapangan permainan dengan ketinggian 50 cm.
3) Kamu berdiri di sisi tali, ambil langkah mundur hitungan ganjil.
4) Tahap awal ambil ancang-ancang dengan cara berjalan, kemudian dengan tumpuan satu kaki kamu melompat melewati tali.

Lakukan latihan ini berulang kali, hingga kamu menemukan cara yang tepat buatmu.

Gambar 3.17 Aktivitas pembelajaran lompat jauh langkah dan menolak melewati tali

c. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Langkah, Menolak, dan Posisi Badan di Udara

Berikut ini kamu akan mempelajari tentang gerakan melangkah, menolak, dan posisi badan di udara lompat jauh sebagai berikut.

1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
2) Sebelum melakukan latihan ini, gantungkan sebuah bola pada seutas tali, ketinggian bola diperkirakan sekitar 1,5 meter.
3) Jika pada bak lompatan belum ada papan tolakan, maka buatlah dengan tanda dari taburan kapur.
4) Kamu berdiri menghadap ke bak lompat, kemudian ambil langkah mundur hitungan ganjil, misalnya 7, 9, atau 11 langkah.
5) Titik langkah terakhir merupakan titik awal mengambil ancang-ancang.
6) Pada titik ancang-ancang ini letakkan kaki yang terkuatmu di depan dengan posisi melangkah.
7) Mulai berlari pelan kemudian makin lama makin cepat, tumpukan kaki terkuatmu di papan lompatan dan melayang ke atas.
8) Saat melayang ke atas dorongkan dadamu ke depan hingga mengenai bola yang kamu gantung.
9) Mendarat dengan kedua kaki mengeper.

Gambar 3.18 Aktivitas pembelajaran lompat jauh langkah, menolak, dan posisi badan di udara

3. Aktivitas Pembelajaran Perlombaan Lompat Jauh Menggunakan Peraturan Dimodifikasi

Setelah kamu mempelajari semua komponen keterampilan lompat jauh, sekarang coba kamu terapkan apa yang sudah kamu pelajari tersebut dalam lompat jauh gaya melenting sebagai berikut.

a. Untuk permainan ini sarana yang dibutuhkan adalah bak lompat jauh.
b. Sebelum melakukan latihan lompat jauh gemburkan dulu pasir yang ada di dalam bak lompat.
c. Lakukan keterampilan gerak mulai dari mengambil ancang-acang, menolak, melayang, dan mendarat dalam satu kesatuan gerak.
d. Kamu ukur berapa jauh lompatanmu, coba kamu bandingkan dengan teman-temanmu.

Gambar 3.19 Aktivitas pembelajaran lompat jauh gaya melenting

4. Kesalahan dan Perbaikan Kesalahan dalam Lompat Jauh

a. Kesalahan dalam Lompat Jauh

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh antara sebagai berikut.

1) Kurangnya kecepatan lari.
2) Langkah tidak tetap jaraknya.
3) Pada empat langkah terakhir terlalu terburu-buru.
4) Tolakan kurang keras.
5) Sudut atau arah tolakan terlalu rendah atau tinggi.
6) Kurang berani menjulurkan kaki ke depan.
7) Selalu mendarat dengan pantat.

b. Perbaikan Kesalahan dalam Lompat Jauh

Cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh antara sebagai berikut.

1) Kurangnya kecepatan dapat diperbaiki dengan latihan lari *sprint* sebanyak mungkin.
2) Tolakan kaki yang kurang keras atau kuat disebabkan lemahnya otot-otot tubuh, maka untuk memperbaikinya harus melakukan latihan kekuatan, terutama melatih otot-otot kaki dan tungkai bagian bawah.
3) Agar mendarat tidak pada pantat, maka ketika kaki menyentuh pasir, kedua lengan diarahkan dengan cepat ke depan.

5. Peraturan Lompat Jauh

a. Lintasan awalan lompat jauh lebar minimum 1,22 m dan panjang 45 m.

b. Panjang papan tolakan 1,22 ; lebar 20 cm, dan tebal 10 cm.

c. Pada sisi dekat dengan tempat menolak harus diletakkan papan plastisin untuk mencatat bekas kaki pelompat bila ia berbuat salah dalam menolak. Papan tolakan harus dicat putih dan harus datar dengan tanah dan harus ditanam sekurang-kurangnya 1 meter dari tepi depan bak pasir pendaratan.

d. Lebar tempat pendaratan minimum 2,75 m, jarak antara garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 m.
e. Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus sama tinggi/datar dengan sisi atas papan tolakan.
f. Bila peserta perlombaan lebih dari 8 orang, setiap peserta diperbolehkan melompat 3 kali giliran dan 8 pelompat dengan lompatan terbaik, dapat melompat 3 kali lagi untuk menentukan pemenang. Bila peserta hanya 8 orang atau kurang, semua peserta harus melompat 6 kali giliran. Semua lompatan diukur dari titik bebas terdekat di bak pasir/pendaratan yang dibuat oleh setiap bagian badan ke garis tolakan dalam posisi siku-siku terhadap garis tolakan tersebut. Peserta diberi waktu (1 giliran) lompat hanya selama 1,5 menit. Lompatan yang sama (tie) ditentukan dengan melihat hasil lompatan terbaik kedua, bila masih sama (tie) dilihat lompatan terbaik ketiga, bila masih sama (tie) dilihat lompatan terbaik keempat dan seterusnya, sampai diketahui pemenangnya.

D. Aktivitas Pembelajaran Atletik melalui Lempar Cakram

1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lempar Cakram

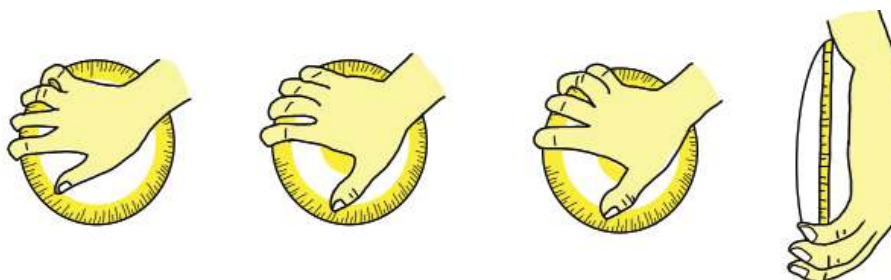
Lempar cakram adalah salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik. Pada acara Olimpiade sejak 708 Sebelum Masehi, lempar cakram merupakan bagian dalam pancalomba (pentatlon). Pada permulaannya, cakram terbuat dari batu terupam halus, dan kemudian dari perunggu yang dicor dan ditempa. Cara melakukan lemparan pada mulanya menirukan nelayan yang melempar jaringnya berulang-ulang. Kemudian ditemukan lemparan dengan sikap badan menyiku secara khusus dengan badan agak bersandar ke depan.

Dalam suatu perlomban atletik nomor lempar cakram, atlet yang dinyatakan juara adalah yang mendapat lemparan terjauh. Untuk memperoleh lemparan yang sejauh-jauhnya maka harus melempar dengan kecepatan maksimal, mengerahkan tenaga sebesar mungkin, dan mengambil sudut lemparan yang baik/benar yaitu lebih kurang 45^o.

2. Aktivitas Pembelajaran Kombinasi Gerakan Lempar Cakram

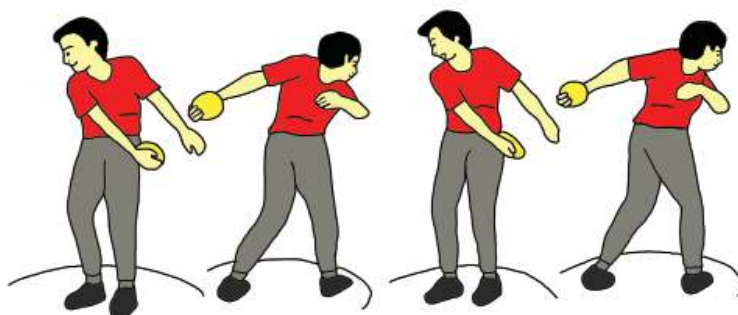
a. Aktivitas Pembelajaran Cara Memegang Cakram

Berikut ini kamu akan mempelajari tentang cara memegang cakram lempar cakram sebagai berikut.

1) Cakram dipegang dengan disangga oleh jari-jari tangan dan menekuk ruas pertama/paling ujung tiap-tiap jari (kecuali ibu jari).
2) Jarak antara jari yang satu dengan jari lainnya agak renggang.
3) Badan cakram menempel pada telapak tangan tepat pada titik berat cakram atau sedikit agak ke belakang.

Gambar 3.20 Aktivitas pembelajaran cara memegang cakram

b. Aktivitas Pembelajaran Persiapan Awal Melempar Cakram

Gerakan persiapan awal melempar cakram sebagai berikut.

1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan mengambil posisi membelakangi sektor lemparan.
2) Kemudian kaki renggang selebar badan, lutut sedikit ditekuk, berat badan berada di kedua kaki.
3) Selanjutnya cakram diayun-ayunkan ke kanan belakang dan kemudian ke kiri berulang-ulang dengan tujuan untuk mengatur konsentrasi.

Gambar 3.21 Aktivitas pembelajaran gerakan persiapan awal melempar cakram

c. Aktivitas Pembelajaran Awalan Berputar Melempar Cakram

Aktivitas pembelajaran gerakan awalan berputar melempar cakram sebagai berikut.

1) Posisi awal berdiri, kaki direnggangkan selebar bahu, dan membelakangi arah lemparan.
2) Kamu pegang cakram dengan tangan kanan dan letakkan di bahu kiri.
3) Gerakan kamu awali dengan meliukkan badan ke kiri dan ke kanan 2 kali.
4) Pada liukan ketiga kamu putar badan hingga menghadap arah lemparan sambil melepaskan cakram dari tanganmu.
5) Gerakan terakhir kamu langkahkan kaki kanan untuk menjaga keseimbangan.

Gambar 3.22 Aktivitas pembelajaran gerakan awal berputar melempar cakram

d. Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Lempar Cakram

1) Aktivitas Pembelajaran 1

Peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran 1 gerakan melempar cakram sebagai berikut.

a) Posisi awal berdiri posisi melangkah, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, dan badan sedikit condong ke depan.
b) Kamu pegang cakram dengan tangan kanan dan diletakkan di bahu kiri.
c) Ayunkan lengan lempar dari belakang ke depan, gelindingkan cakram di tanah pada satu garis lurus serta perlu diperhatikan lengan lempar harus lurus.

Gambar 3.23 Aktivitas pembelajaran 1 lempar cakram

2) Aktivitas Pembelajaran 2

Peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran 2 gerakan melempar cakram sebagai berikut.

a) Sikap awal seperti pada latihan 1.
b) Biarkan cakram berputar di udara sebentar sebelum jatuh pada bagian pinggir cakram dan bergulir ke depan.
c) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang sampai peserta didik merasakan putaran badan yang enak untuk melempar cakram.

Gambar 3.24 Aktivitas pembelajaran 2 lempar cakram

3) Aktivitas Pembelajaran 3

Peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran 3 gerakan melempar cakram sebagai berikut.

a) Buat tanda garis di tanah, berdiri dengan kaki terbuka dan tumit kaki kanan pada garis serta kaki kiri sedikit ke kiri arah dari garis.

b) Angkatlah cakram pada tangan kiri di depan dada, tangan kanan di atas cakram.

c) Ayunkan cakram ke belakang dengan lengan lurus dan berporos putar pada kaki.

d) Kemudian berputar ke depan dengan cepat dan lemparan cakram dengan meluruskan kaki kanan terakhir dari lemparan.

Gambar 3.25 Aktivitas pembelajaran 3 lempar cakram

4) Aktivitas Pembelajaran 4

Peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran 4 gerakan melempar cakram sebagai berikut.

Gambar 3.26 Aktivitas pembelajaran 4 lempar cakram

a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan sikap permulaan seperti pada latihan 3.

b) Kemudian kaki kiri diangkat dari tanah pada saat tubuh berputar ke belakang dan letakkan di tanah kembali pada saat tubuh berputar ke depan untuk melempar.

c) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang sampai peserta didik merasakan putaran badan yang enak untuk melempar cakram.

5) Aktivitas Pembelajaran 5

Peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran 5 gerakan melempar cakram sebagai berikut.

a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan berdiri satu kaki di depan dan dorong kaki kiri searah dengan lemparan dan mendarat dengan kaki kanan.
b) Pada saat bersamaan lakukan putaran agar dapat menumpu dalam posisi melempar.
c) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang sampai peserta didik merasakan putaran badan yang enak untuk melempar cakram.

Gambar 3.27 Aktivitas pembelajaran 5 lempar cakram

3. Aktivitas Pembelajaran Perlombaan Lempar Cakram Menggunakan Peraturan Dimodifikasi

Pada sesi pembelajaran terakhir, kamu akan menerapkan seluruh keterampilan gerak melemparkan cakram mulai dari mengambil ancang-ancang, melepaskan cakram, dan gerak akhir aktivitas pembelajaran perlombaan lempar cakram menggunakan peraturan dimodifikasi sebagai berikut.

Gambar 3.28 Aktivitas pembelajaran perlombaan lempar cakram menggunakan peraturan dimodifikasi

Buatlah kesimpulan dan catatan-catatan tentang materi pembelajaran lempar cakram yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

4. Hal-Hal Penting dalam Lempar Cakram

a. Hal-Hal Yang Harus Dihindarkan dalam Lempar Cakram

1) Jatuh ke belakang pada awal putaran.
2) Berputar di tempat (seperti gasing).
3) Membungkukkan badan ke depan (dipatahkan pada pinggang).
4) Melompat tinggi di udara.
5) Terlalu tegang di kaki.
6) Penempatan kaki yang salah dalam hubungan dengan garis lemparan.
7) Membawa berat badan pada kaki depan dan membiarkan jatuh.
8) Mendahului lemparan dengan lengan (ini termasuk mematahkan/ pembengkokan di pinggang dan membungkukkan badan ke depan atau terlalu ke kiri).

b. Hal-Hal Yang Harus Diutamakan dalam Lempar Cakram

1) Berputarlah dengan baik.
2) Doronglah cakram melewati lingkaran.
3) Dapatkan putaran yang besar antara badan bagian atas dan bawah.
4) Capai jarak yang cukup pada saat melayang melintasi lingkaran.
5) Mendaratlah pada jari-jari kaki kanan dan putarlah secara aktif di atas (jari-jari tersebut).
6) Mendaratlah dengan kaki kanan di titik pusat lingkaran dan kaki kiri sedikit ke kiri dari garis lemparan.

c. Alat dan Sektor/Lapangan Lempar Cakram

1) Alat

Bahan cakram terbuat dari kayu atau bahan lain dengan bingkai dari metal. Bingkai berbentuk lingkaran penuh, dan tepat di tengah-tengah cakram ada beban yang dapat dilepas-pindahkan.

Ukuran Cakram

a) Berat cakram untuk putra: 2 kg dengan garis tengah: 219-221 mm.

b) Berat cakram untuk putri: 1 kg dengan garis tengah: 180-182 mm.

2) Sektor/Lapangan Lempar Cakram

a) Lingkaran untuk melempar berdiameter 2,50 meter dalam perlombaan yang resmi terbuat dari metal atau baja.

b) Permukaan lantai tempat melempar harus datar dan tidak licin, terbuat dari semen, aspal, dan lain-lain. Lingkaran lemparan dikelilingi oleh sangkar/pagar kawat untuk menjamin keselamatan petugas, peserta, dan penonton.

c) Bentuk huruf seperti huruf C, dengan diameter 7 meter, mulut 3,3 meter. Sektor lemparan dibatasi oleh garis yang berbentuk sudut 40 derajat di pusat lingkaran.

Penilaian Bab III

Penilaian Pengetahuan

A. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat. Tugas ini dikerjakan di rumah dan dikerjakan pada buku tugas.

1. Jelaskan perbedaan antara jalan dan lari.
2. Sebutkan prinsip-prinsip dasar jalan cepat.
3. Sebutkan macam-macam kombinasi gerakan jalan cepat.
4. Jelaskan cara melakukan kombinasi jalan cepat.
5. Jelaskan cara melakukan perlombaan jalan cepat menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
6. Jelaskan yang dimaksud dengan lari sambung/estafet.
7. Sebutkan prinsip-prinsip dasar lari sambung/estafet.
8. Jelaskan cara melakukan lari sambung/estafet.
9. Jelaskan cara melakukan perlombaan lari sambung/estafet.
10. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lari sambung/estafet.
11. Jelaskan yang dimaksud dengan lompat jauh.

12. Sebutkan prinsip-prinsip dasar lompat jauh.
13. Jelaskan cara melakukan lompat jauh gaya melenting.
14. Jelaskan cara melakukan perlombaan lompat jauh gaya melenting.
15. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh.
16. Jelaskan yang dimaksud dengan lempar cakram.
17. Sebutkan prinsip-prinsip dasar lempar cakram.
18. Jelaskan cara melakukan lempar cakram.
19. Jelaskan cara melakukan perlombaan lempar cakram.
20. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lempar cakram.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet jalan cepat, lari sambung/estafet, lompat jauh, dan lempar cakram baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi atletik.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan gerakan jalan cepat menempuh jarak 3.000 meter. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
2. Lakukan gerakan lari sambung/estafet menempuh jarak 4 X 400 meter. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
3. Lakukan gerakan lompat jauh gaya melenting. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan jauhnya melakukan lompatan (penilaian produk).
4. Lakukan gerakan lempar cakram. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan jauhnya melakukan tolakan (penilaian produk).

Bab IV

Aktivitas Bela Diri

Pada Bab IV ini kamu akan mempelajari tentang aktivitas bela diri. Seni bela diri merupakan satu kesenian yang muncul sebagai cara bagi seseorang untuk mempertahankan diri. Perkembangan seni bela diri berawal dari medan perang. Bisa dikatakan seni bela diri terdapat di mana-mana. Di belahan dunia manapun, pasti ditemukan seni bela diri. Di setiap negara pasti ada bela diri dengan ciri khas masing-masing.

Berikut ini adalah beberapa seni bela diri dari beberapa negara, seperti kungfu dari Negara Tiongkok, jujitsu dari Negara Jepang, taekwondo dari Negara Korea, *capoeira* dari Negara Brazil, pencak silat dari Indonesia, dan banyak negara lain yang memiliki seni bela diri yang lain.

Pada bab ini akan dijelaskan tentang olahraga bela diri tradisional kita yakni pencak silat. Aliran seni bela diri tradisional yang berkembang di Indonesia. Nama "pencak" digunakan di Jawa, sedangkan "silat" digunakan di Sumatra, Semenanjung Malaya, dan Kalimantan. Dalam perkembangannya kini istilah "pencak" lebih mengedepankan unsur seni dan penampilan keindahan gerakan, sedangkan "silat" adalah inti ajaran bela diri dalam pertarungan.

Pencak silat pun juga sudah mulai dipertandingkan di berbagai ajang kompetisi besar contohnya Sea Games dan Olimpiade. Pencak Silat juga mempunyai banyak aliran, contohnya Silat Harimau, Merpati Putih, Bakti Negara, Tapak Suci, Perisai Diri, Setia Hati, dan masih banyak lagi yang berkembang. Bela diri ini pun tidak hanya berkembang di Indonesia, tetapi hingga ke mancanegara, contohnya Belgia, Belanda, Amerika, dan lain-lain.

Masih banyak orang yang beranggapan bahwa berlatih bela diri sama dengan berlatih kekerasan. Karena di sana diajarkan cara memukul, menendang, menyerang, menghindar, dan menangkis. Namun, anggapan tersebut tidak tepat, karena manfaat berlatih bela diri itu banyak sekali. Bahkan pada tingkatan tertentu sebuah perguruan bela diri mulai mengajarkan filosofi yang terkandung dalam setiap jurus yang dipelajari dan aplikasi filosofi tersebut

dalam kehidupan sehari-hari, seperti jangankan menyakiti seseorang dengan memukul atau menendang, menyakiti seseorang dengan bahasa verbal saja bisa berurusan dengan hukum. Sehingga manfaat untuk olahraga, prestasi, dan pengembangan ini justru menonjol.

A. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Pencak Silat

Di dalam seni bela diri pencak silat ini kamu akan mempelajari tentang gerak spesifik yaitu teknik dasar gerak pencak silat.

Pencak silat termasuk olahraga bela diri yang berasal dari Indonesia. Di Indonesia terdapat beraneka ragam perguruan pencak silat yang mempunyai teknik dan istilah masing-masing. Sebenarnya, teknik dasar yang dimiliki berbagai perguruan itu sama, akan tetapi berbeda dalam istilah.

Untuk menjadi pesilat berprestasi tinggi tidaklah mudah. Kamu harus belajar keras dan disiplin dengan bimbingan seorang guru atau pelatih yang dilakukan secara perorangan dan berkelanjutan. Selain itu, pesilat harus didasari mental yang baik, disiplin, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki kepribadian, pola hidup teratur, dan sifat pembela dalam kebenaran. Selain itu, pesilat harus mempelajari teknik dasar dan teknik pencak silat secara tekun sehingga dapat menerapkan sebagaimana mestinya.

Dalam bab ini, kita akan mempelajari variasi dan kombinasi gerak spesifik pencak silat. Penyajian materi dipaparkan secara lengkap, baik gambar maupun penjelasannya. Diharapkan kamu dapat lebih mudah memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik pencak silat.

B. Aktivitas Pembelajaran Gerak Variasi dan Kombinasi Gerak Pencak Silat

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

Bentuk pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar pencak silat antara lain sebagai berikut.

1. Aktivitas Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Rangkaian Tunggal

Aktivitas pembelajaran ke-1 yang akan kamu pelajari adalah variasi dan kombinasi gerak rangkaian tunggal seni bela diri pencak silat, cara melakukannya sebagai berikut.

a. Aktivitas Pembelajaran Jurus Pertama

Coba kamu amati Gambar 4.1, gambar ini memuat tentang jurus pertama yang akan kamu pelajari dalam bela diri pencak silat, cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran jurus pertama rangkaian tunggal dalam pencak silat sebagai berikut.

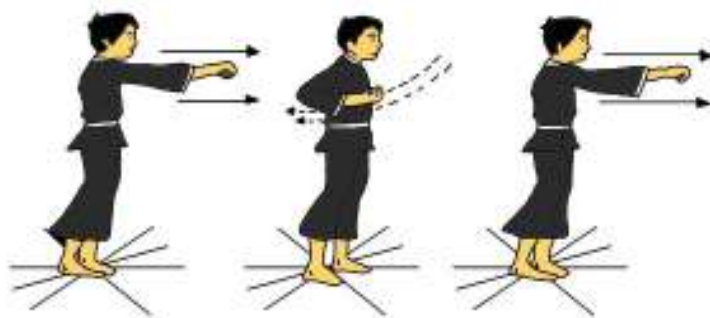
1) Lakukan posisi awal, yaitu berdiri tegak, kedua tangan mengepal di depan dada.
2) Tekuk kedua lutut ke samping bersamaan kedua lengan mengepal di pukulan ke depan.
3) Langkahkan kaki kanan ke samping kanan bersamaan memukulkan siku tangan kanan ke kanan. Lakukan pula ke kiri dengan gerakan yang sama.
4) Kembali ke sikap awal.

Gambar 4.1 Aktivitas pembelajaran jurus 1 rangkaian perorangan

Untuk memudahkan kamu melakukan latihan ini, berlatihlah di depan kaca, sehingga gerakan yang kamu lakukan dapat kamu amati secara langsung. Sebaiknya untuk latihan ini dilakukan secara berpasangan, satu orang mengamati dan satu orang yang melakukan, dan apabila ada kekurangan bisa langsung dikoreksi oleh temannya.

b. Aktivitas Pembelajaran Jurus Kedua

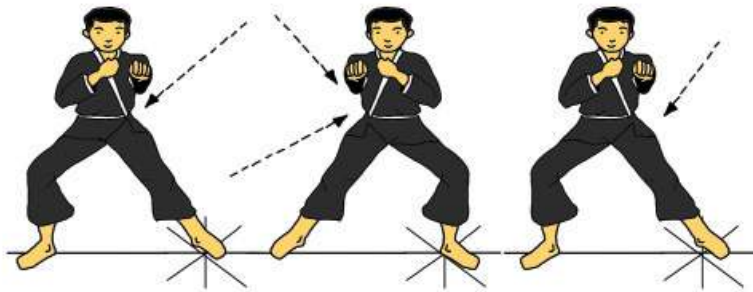
Setelah jurus pertama kamu pelajari secara berulang-ulang dan terpantau sudah ada kemajuan, sekarang coba kamu lakukan jurus ke-2 yaitu jurus kedua rangkaian tunggal dalam pencak silat, untuk lebih jelas bentuk gerakannya dapat kamu cermati Gambar 4.2, pelaksanaannya sebagai sebagai berikut.

1) Posisi awal berdiri tegak kedua lutut agak ditekuk, dan kedua tangan mengepal di samping badan
2) Hitungan 1, kaki kanan melangkah ke samping kanan bersamaan kedua tangan dipukulkan ke depan lurus
3) Hitungan 2, tarik kedua lengan bersamaan seperti sikap awal sambil menarik kaki kanan seperti sikap awal
4) Hitungan 3, kaki kiri melangkah ke samping kiri bersamaan kedua tangan dipukulkan ke depan lurus
5) Hitungan 4, tarik kedua lengan bersamaan seperti sikap awal sambil menarik kaki kiri seperti sikap awal
6) Lakukan gerak ini berulang kali.

Gambar 4.2 Aktivitas pembelajaran jurus 2 rangkaian perorangan

c. Aktivitas Pembelajaran Jurus Ketiga

Setelah jurus kedua kamu pelajari secara berulang-ulang dan terpantau sudah ada kemajuan, sekarang coba kamu lakukan jurus ke-3 yaitu jurus rangkaian tunggal dalam pencak silat, untuk lebih jelas bentuk gerakannya dapat kamu cermati Gambar 4.3, pelaksanaannya sebagai sebagai berikut.

1) Posisi awal berdiri dengan kedua kaki dirapatkan dan lutut agak ditekuk kedua tangan siaga di depan dada.

2) Hitungan 1: langkahkan kaki kanan ke samping kanan bersamaan lutut agak direndahkan dan tangan kiri memukul lurus ke depan.
3) Hitungan 2: langkahkan kaki kiri ke samping kiri bersamaan lutut agak direndahkan dan tangan kanan memukul lurus ke depan.
4) Lakukan gerak tersebut sampai kamu merasakan ada kemajuan.

Gambar 4.3 Aktivitas pembelajaran jurus 3 rangkaian perorangan

Untuk lebih meningkatnya keterampilanmu, coba lakukan keterampilan memukul lurus ke depan bersama temanmu, lakukan pengamatan gerakannya, hasil pengamatannya dikomunikasikan dan berikan saran jika diperlukan. Satu hal yang perlu kamu ingat kalian harus bersepakat untuk saling menerima saran.

d. Aktivitas Pembelajaran Jurus Keempat

Setelah jurus ketiga kamu pelajari secara berulang-ulang dan terpantau sudah ada kemajuan, sekarang coba kamu lakukan jurus ke-4 yaitu jurus rangkaian tunggal dalam pencak silat, untuk lebih jelas bentuk gerakannya dapat kamu cermati Gambar 4.4, pelaksanaannya sebagai sebagai berikut.

1) Posisi awal berdiri dengan kedua kaki dirapatkan dan lutut agak ditekuk kedua tangan siaga di depan dada
2) Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke samping kiri bersamaan menyabetkan tangan kiri.
3) Hitungan 2: sabetkan siku tangan kanan depan sebagai tangkisan sambil memutar posisi tubuh ke kiri.
4) Hitungan 3: langkahkan kaki kanan ke samping kanan bersamaan menyabetkan tangan kanan.

5) Hitungan 4: sabetkan siku tangan kiri depan sebagai tangkisan sambil memutar posisi tubuh ke kanan.
6) Posisi akhir kembali pada sikap awal.

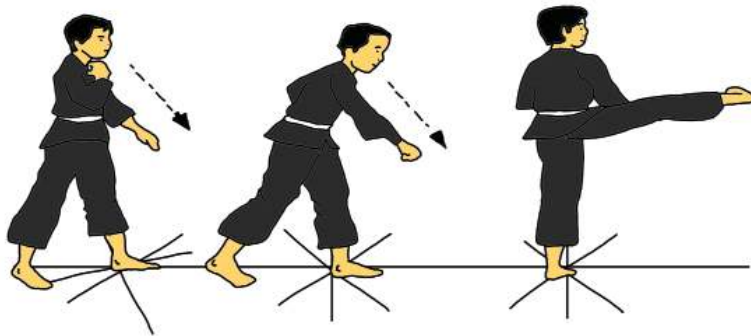
Gambar 4.4 Aktivitas pembelajaran jurus 4 rangkaian perorangan

Untuk lebih meningkatnya keterampilanmu, coba lakukan keterampilan memukul lurus ke depan bersama temanmu, lakukan pengamatan, hasil pengamatannya dikomunikasikan dan berikan saran jika diperlukan. Satu hal yang perlu kamu ingat kalian harus bersepakat untuk saling menerima saran.

e. Aktivitas Pembelajaran Jurus Kelima

Setelah jurus keempat kamu pelajari secara berulang-ulang dan terpantau sudah ada kemajuan, sekarang coba kamu lakukan jurus ke-5 yaitu jurus rangkaian tunggal dalam pencak silat, untuk lebih jelas bentuk gerakannya dapat kamu cermati Gambar 4.5, pelaksanaannya sebagai sebagai berikut.

1) Posisi awal berdiri dengan kedua kaki rapat, kedua lutut agak ditekuk, kedua lengan siaga di depan badan.
2) Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan memukul menggunakan tangan kanan ke depan.
3) Hitungan 2: putar tubuh ke kiri dengan tumpuan kaki kiri bersamaan menendang kaki kanan ke samping kiri.
4) Hitungan 3: kembali ke posisi awal.
5) Hitungan 4: langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan memukul menggunakan tangan kiri ke depan.
6) Hitungan 5: putar tubuh ke kanan dengan tumpuan kaki kanan bersamaan menendang kaki kiri ke samping kanan.

7) Lakukan latihan ini sampai kamu merasa lancar melakukannnya.

Gambar 4.5 Aktivitas pembelajaran jurus 5 rangkaian perorangan

2. Aktivitas Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Serangan

Berikut ini kamu mempelajari tentang variasi dan kombinasi serangan. Terdapat berbagai jenis latihan untuk mengembangkan keterampilan ini, di antaranya adalah sebagai berikut.

a. Aktivitas Pembelajaran Menggoyahkan Pertahanan Lawan

Bentuk latihan untuk menggoyahkan pertahanan lawan ini, merupakan salah satu di antara cara yang ada, dan dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1) Lakukan sikap pasang.
2) Alihkan perhatian lawan dengan cara mengarahkan dua jari tangan kiri ke arah mata lawan.
3) Saat perhatian lawan dialihkan dan dia berusaha untuk mengelak, maka secara bersamaan serang dengan pukulan siku pada bagian ulu hatinya dan disusul dengan tendangan samping.

Gambar 4.6 Aktivitas pembelajaran menggoyahkan pertahanan lawan

Untuk mengalihkan perhatian lawan ini dapat dilakukan dengan berbagai cara selain yang dicontohkan tadi, misalnya dengan menendang kaki, melangkah maju sambil memukul sebagai pancingan. Jika kamu rajin berlatih dengan pola ini maka yakinlah kamu akan bisa.

b. Aktivitas Pembelajaran Melakukan Serangan Pendahuluan

Bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan penyerangan dalam seni bela diri pencak silat sebaiknya kamu lakukan secara berpasangan. Dalam berlatih kamu harus saling memberi dan menerima saran dari teman. Berikut ini akan diperlihatkan cara latihan berpasangan sebagai berikut.

1) Pilihlah pasangan yang seimbang.
2) Berdiri berhadapan dengan jarak 1 meter.
3) Lakukan gerak memukul dan menangkis secara perlahan, setelah bentuk gerakan sudah bagus baru diberi kekuatan.

Gambar 4.7 Aktivitas pembelajaran jurus melakukan serangan pendahuluan

Satu hal yang perlu kamu ingat dalam melakukan latihan ini, kamu harus saling menjaga agar selama latihan jangan sampai terjadi cedera. Sikap kamu selama latihan harus betul-betul dijaga, jangan sampai mengejek atau mencemooh gerakan pasangan. Bila pasangan latihan melakukan kesalahan berikanlah saran perbaikan.

c. Aktivitas Pembelajaran Mengelak dari Pukulan Lawan

Dalam bela diri pencak silat salah satu bentuk pertahanan adalah dengan mengelak, gerak mengelak ini lebih dianjurkan daripada gerak menangkis, salah satu bentuk gerakan mengelak dengan cara silat sebagai berikut.

1) Mengelak dengan cara menyeret langkah ke berbagai posisi.
2) Mengelak dengan memiring badan

Gambar 4.8 Aktivitas pembelajaran mengelak dari pukulan lawan

Latihan mengelak ini sebaiknya kamu berlatih secara berpasangan, satu hal yang perlu diingat dalam latihan mengelak adalah perhatianmu tidak boleh lepas dari lawan.

d. Aktivitas Pembelajaran Mengelak dari Tendangan Lawan

Jenis elakan sangat dipengaruhi oleh jenis serangan yang diberikan lawan, ada yang mengelak dari pukulan, mengelak dari pukulan siku, mengelak dari tendangan. Berikut ini kamu akan mempelajari tentang cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran mengelak dari tendangan lawan dalam pencak silat sebagai berikut.

Gambar 4.9 Aktivitas pembelajaran mengelak dari tendangan lawan

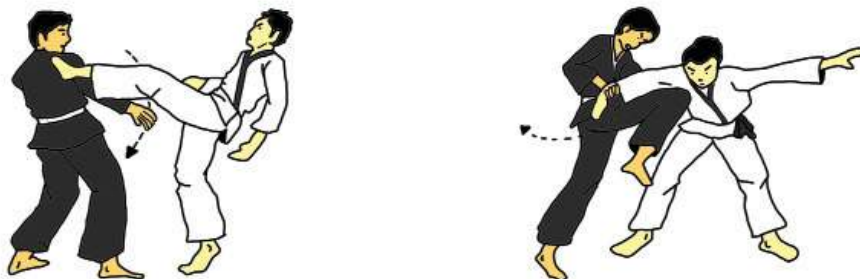
1) Latihan dilakukan secara berpasangan.
2) Lakukan sikap pasang.
3) Elakkan tendangan lawan dengan melangkahkan kaki kanan serong kanan depan.
4) Sesaat setelah mengelak lakukan pukulan ke arah lipatan paha atau perut dengan tangan atau kaki.

Dalam melaksanan latihan ini, yang sangat berperan adalah kemampuan dalam menggeser langkah ke berbagai posisi. Pola latihan yang dapat kamu terapkan adalah pertama dilakukan dengan gerak yang pelan, setelah bentuk gerakan sudah bagus baru diberi tenaga.

e. Aktivitas Pembelajaran Menangkis dari Tendangan Lawan

Sebelumnya kamu telah mempelajari tentang cara mengelak, berikut ini kamu akan berlatih tentang teknik menangkis serangan. Teknis menangkis serangan ini menggunakan berbagai anggota tubuh yang dipilih sesuai jenis pukulan yang datang. Berikut ini cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran menangkis dari tendangan lawan dalam pencak silat sebagai berikut.

1) Lakukan latihan secara berpasangan, pilih pasangan yang seimbang denganmu.
2) Lakukan sikap pasang.
3) Saat tendangan datang dari samping kirimu, seret langkahmu dan memiringkan tubuh ke kanan sambil mengibaskan tendangan menggunakan tangan kiri.
4) Gerakan dilanjutkan dengan gerakan serangan kembali menggunakan pukulan menggunakan tangan kanan ke arah dada atau leher lawan.

Jika lawan menyerang menggunakan tangan kanan, tangan tangkis dengan cara memegang pergelangan tangannya dan manariknya ke arah luar tubuhmu, secara bersamaan memukul dada lawan dengan lutut kanan.

Gambar 4.10 Aktivitas pembelajaran menangkis dari tendangan lawan

Jika latihan ini dilakukan secara serampangan dapat menimbulkan cedera, untuk itu tahap awal latihan dilakukan dengan gerakan yang pelan dan tidak bertenaga. Bila bentuk gerakan sudah bagus menurutmu maka latihan dapat diberi tenaga, hanya satu hal yang harus kamu ingat jangan sampai muncul di pikiranmu untuk mencederai lawan.

f. Aktivitas Pembelajaran Menangkis dari Pukulan Lawan

Seperti pada Gambar 4.11 dapat kamu amati berbagai contoh gerakan menangkis dan melakukan serangan balik, cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran menangkis dari pukulan lawan dalam pencak silat sebagai berikut.

1) Latihan dilakukan secara berpasangan, pilih pasangan yang seimbang denganmu.
2) Lakukan sikap pasang.
3) Pukulan tangan kanan lawan ditangkis dengan tangan kanan ke arah luar dan tangan yang digunakan menangkis langsung pukulkan ke hidung lawan.

Gambar 4.11 Aktivitas pembelajaran menangkis dari pukulan lawan

Dalam berlatih gerakan ini, kamu dapat memvariasikan dengan menggabungkan keterampilan gerak mengelak dilanjutkan menyerang menggunakan tangan dan tendangan, menangkis menggunakan berbagai anggota badan dilanjutkan dengan menyerang menggunakan tangan dan kaki. Satu hal yang perlu kamu ingat selama latihan adalah menemukan dulu bentuk gerakan kemudian baru diberikan tenaga.

g. Aktivitas Pembelajaran Mengunci Lawan dari Luar Tangan

Berikut ini kamu akan mempelajari tentang teknik kuncian dalam seni bela diri pencak silat, terdapat bermacam-macam teknik kucian, di dalam buku ini hanya mamaparkan beberapa jenis, jika kamu menginginkan lebih banyak, tentunya kamu harus bergabung di perkumpulan belajar pencak silat di daerahmu. Sekarang coba kamu amati peragaan cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari luar tangan dalam pencak silat pada Gambar 4.12 berikut.

1) Latihan dilakukan secara berpasangan, pilih pasangan yang seimbang denganmu.
2) Mintalah temanmu melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah wajahmu.
3) Kamu menyambut serangan pesilat A dengan teknik tangkapan dua tangan, kemudian menggeser kaki ke dalam dan tangan lawan diputar dan ditahan gerakannya.

Gambar 4.12 Aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari luar tangan

h. Aktivitas Pembelajaran Mengunci Lawan dari Dalam Tangan

Amati peragaan cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari dalam tangan dalam pencak silat sebagai berikut.

1) Latihan dilakukan secara berpasangan, pilih pasangan yang seimbang denganmu.
2) Mintalah temanmu melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah dada/mukamu, kemudian kamu tangkis ke arah luar tubuhmu.
3) Gerakan dilanjutkan dengan memutar badan lalu menyikut pesilat B dengan siku tangan kiri: serangan tersebut dilakukan dengan menggeser kaki kiri ke dalam sambil memegang pergelangan tangan lawan.
4) Kemudian (seperti gambar 2) kamu menarik tangan lawan sambil menggeser langkah ke samping lawan sambil memukul menggunakan tangan kanan ke arah muka lawan (gambar 4)

Gambar 4.13 Aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari dalam tangan

i. Aktivitas Pembelajaran Mengunci Siku Tangan

Amati peragaan cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran mengunci siku lawan dalam pencak silat sebagai berikut.

1) Pesilat A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah pesilat B. Pesilat B menangkis dari luar tangan.
2) Pesilat A menyikut ke belakang dengan siku tangan kiri. Pesilat B menangkis dan menangkap siku tersebut.
3) Pesilat A melanjutkan melakukan pembelaan dengan memutar siku lawan sekaligus menguncinya.

Gambar 4.14 Aktivitas pembelajaran mengunci siku lawan

j. Aktivitas Pembelajaran Menahan Siku Lawan dari Atas Bahu

Amati peragaan cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran menahan siku lawan dari atas bahu dalam pencak silat sebagai berikut.

1) Pesilat A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah pesilat B. Pesilat B menangkis dengan menggunakan teknik tangkisan luar.
2) Pesilat A menyikut dengan siku tangan kiri ke belakang. Pesilat B menangkis.
3) Pesilat A memutarkan badannya dan melancarkan pukulan dengan tangan kanan. Pesilat B menangkis dengan teknik tangkisan luar.
4) Pesilat A dengan cepat mengalahkan kaki kiri terus menempel masuk dan tangan kiri menangkap pangkal dengan pesilat B lalu ditahan di atas bahu, sehingga pesilat B terjatuh.

Gambar 4.15 Aktivitas pembelajaran menahan siku lawan dari atas bahu

k. Aktivitas Pembelajaran Menjatuhkan Lawan dengan Mengambil Kaki Luar

Berikut ini kamu mempelajari tentang teknik menjatuhkan lawan dengan kaki, cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki luar dalam pencak silat sebagai berikut.

1) Latihan dilakukan secara berpasangan.
2) Mintalah temanmu (lawan) memukul dengan tangan kanan lurus ke wajahmu, kemudian kamu tangkis dengan teknik tangkis luar.
3) Jatuhkan badanmu ke belakang sambil menyapu kaki lawan dengan melingkar atau melengkung (busur) hingga lawan jatuh.

Gambar 4.16 Aktivitas pembelajaran menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki luar

Latihan jenis ini bila dilakukan secara serampangan dapat menyebabkan cedera, untuk itu selama latihan berlangsung jangan sampai muncul niat untuk mencederai lawan.

Pada bab IV ini kamu telah mempelajari tentang berbagai teknik seni bela diri pencak silat. Jika kamu memang berkeinginan menjadi seorang atlet pencak silat, maka cobalah kamu terapkan berbagai pola latihan yang ditawarkan di dalam buku ini. Dan yang lebih penting lagi kamu harus dapat menemukan tempat latihan atau perguruan yang baik.

Satu hal yang harus kamu ingat bahwa ilmu pencak silat yang sudah kamu miliki jangan kamu gunakan untuk mencederai orang lain, tempatkanlah olahraga ini sebagai seni dan melestarikan budaya bangsa, dan juga sebagai ajang untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuhmu.

Penilaian Bab IV

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Tugas ini dikerjakan di buku tugas.

1. Pada saat lawan mengubah posisinya serang dengan pukulan siku pada bagian ulu hatinya dan disusul dengan tendangan samping. Gerakan ini merupakan pengembangan taktik ....

    a. menggoyahkan pertahanan lawan

    b. melakukan serangan pendahuluan

    c. mengembangkan taktik bela serang

    d. pengembangan taktik tangkis serang

    e. pengembangan pukul hindar

2. Ketika lawan melangkah maju untuk menyerang, lakukan tendangan belakang. Gerakan ini merupakan pengembangan taktik ....

    a. menggoyahkan pertahanan lawan

    b. melakukan serangan pendahuluan

    c. mengembangkan taktik bela serang

    d. pengembangan taktik tangkis serang

    e. pengembangan pukul hindar

3. Sambut tangan lawan yang digunakan memukul dan tarik ke arah pukulan, bersamaan serang lawan dengan lutut. Gerakan ini merupakan pengembangan taktik ....

    a. menggoyahkan pertahanan lawan

    b. melakukan serangan pendahuluan

    c. mengembangkan taktik bela serang

    d. mengelak dari pukulan lawan

    e. mengelak dari tendangan lawan

4. Lakukan pukulan ke arah lipatan paha atau perut dengan tangan atau menendangnya ke arah lipatan paha. Gerakan ini merupakan pengembangan taktik ....

    a. menggoyahkan pertahanan lawan

b. melakukan serangan pendahuluan
c. mengembangkan taktik bela serang
d. mengelak dari pukulan lawan
e. mengelak dari tendangan lawan

5. Lakukan tangkapan dengan tangan kanan ke arah luar. Gerakan ini merupakan pengembangan taktik ....
   a. menangkis dari tendangan lawan
   b. menangkis dari pukulan lawan
   c. mengembangkan taktik bela serang
   d. mengelak dari pukulan lawan
   e. mengelak dari tendangan lawan

6. Lakukan tangkisan dengan tangan kanan ke arah luar dan tangan yang digunakan menangkis langsung pukulkan ke hidung lawan. Gerakan ini merupakan pengembangan taktik ....
   a. menangkis dari tendangan lawan
   b. menangkis dari pukulan lawan
   c. mengembangkan taktik bela serang
   d. mengelak dari pukulan lawan
   e. mengelak dari tendangan lawan

7. Pesilat B mengunci lawan dengan menggeser kaki ke dalam dan tangan lawan diputar dan ditahan gerakannya. Gerakan ini merupakan ....
   a. mengunci lawan dari luar tangan
   b. mengunci lawan dari dalam tangan
   c. mengunci siku lawan
   d. menahan siku lawan dari atas bahu
   e. menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki luar

8. Pesilat A menyikut ke belakang dengan siku tangan kiri dan pesilat B menangkis dan menangkap siku tersebut. Gerakan ini merupakan ....
   a. mengunci lawan dari luar tangan
   b. mengunci lawan dari dalam tangan
   c. mengunci siku lawan
   d. menahan siku lawan dari atas bahu
   e. menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki luar
9. Pesilat A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah pesilat B. Pesilat B menangkis dengan menggunakan teknik tangkisan luar. Gerakan ini merupakan ....
   a. mengunci lawan dari luar tangan
   b. mengunci lawan dari dalam tangan
   c. mengunci siku lawan
   d. menahan siku lawan dari atas bahu
   e. menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki luar
10. Dalam melakukan serangan maupun pertahanan, hal pokok yang harus diperhatikan adalah ....
    a. kuda-kuda
    b. sikap pasang
    c. posisi
    d. pola langkah
    e. pola gerakan

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat. Tugas ini dikerjakan di rumah dan dikerjakan pada buku tugas.

1. Sebutkan macam-macam teknik dan taktik serangan.
2. Sebutkan macam-macam pengembangan teknik dan taktik bela serang.
3. Sebutkan macam-macam rangkaian teknik pencak silat berpasangan.

4. Jelaskan cara menggoyahkan pertahanan lawan.
5. Jelaskan cara melakukan serangan pendahuluan.
6. Jelaskan cara melakukan menangkis dari pukulan lawan.
7. Jelaskan cara mengunci lawan dari luar tangan.
8. Jelaskan cara mengunci siku lawan.
9. Jelaskan cara menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki luar.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet bela diri pencak silat baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi bela diri pencak silat.

Bab V

Aktivitas Kebugaran Jasmani

Pada Bab V ini kamu akan mempelajari tentang berbagai bentuk latihan pengembangan kebugaran jasmani dan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan sesuai dengan kebutuhanmu secara individual.

Materi yang ada di dalam bab ini merupakan salah satu materi yang sangat penting untuk mencapai kebugaran jasmanimu, jika pada akhir pembelajaran kamu dapat membuat satu program sederhana tentang pengembangan kebugaran itu merupakan pencapaian yang luar biasa buatmu.

Untuk dapat memahami tentang apa itu kebugaran jasmani, apa manfaatnya, dan bagaimana melakukannya, maka kamu bacalah bab ini dengan seksama dan sepenuh hati.

A. Hakikat Kebugaran Jasmani

1. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani

Masyarakat maju yang kaya dan makmur dengan kenyamanan dan kemudahan yang didukung oleh mesin atau alat-alat otomatis, akibat kemajuan tersebut menyebabkan penyakit yang diakibatkan oleh kurang gerak. Sebagai akibatnya, yaitu penyakit degeneratif, seperti: penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes melitus, dan lainnya yang meningkat sehingga berpengaruh terhadap mutu kehidupan mereka.

Di Belanda biaya perawatan kesehatan meningkat hingga 2,5%, di Kanada 6%, dan di Amerika Serikat mencapai 8 %, sebagai akibat warga masyarakat kurang melakukan aktivitas jasmani. Secara ekonomi, keadaan tersebut dianggap sebagai ancaman yang merugikan. Selain produktivitas dapat menurun, biaya perawatan kesehatan juga meningkat.

Di Indonesia sendiri, keadaan tersebut juga telah berkembang dalam jangkauan yang luas. Keadaan itu terjadi terutama di kota, dan bahkan kini sudah sampai ke desa. Persoalannya berakar pada perubahan dalam gaya hidup, termasuk pola makan yang tidak sehat, yang biasanya berurusan dengan faktor risiko. Faktor risiko adalah faktor yang dapat membangkitkan ancaman terhadap kesehatan. Hal ini misalnya merokok, makan-makanan mengandung lemak jenuh (minyak kepala, lemak hewan), dan kurang melakukan aktivitas jasmani, terutama di kalangan masyarakat yang mampu secara ekonomi dan tinggal di kota besar.

Hampir 20 juta warga Indonesia menderita diabetes melitus atau penyakit kencing manis yang sukar diobati. Penyakit jantung sudah bukan lagi memonopoli orang dewasa, tetapi juga telah dialami oleh anak-anak. Penyakit ini merupakan pembunuh nomor satu di Indonesia.

Gejala kemerosotan kebugaran jasmani di kalangan anak-anak di seluruh dunia sudah merupakan gejala umum. Penyebab utama adalah karena mereka kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambah sedikitnya waktu untuk melaksanakan latihan jasmani. Anak-anak begitu asyik bermain permaian *game* di komputer disertai dengan pola makan yang tidak sehat, seperti senang menyantap makanan siap saji.

Baiklah sekarang kamu sudah membaca sedikit informasi tentang arti penting aktivitas fisik bagi kelangsungan dan kenyamanan hidup, pertanyaan yang muncul adalah kamu termasuk kategori anak yang mana, yang selalu menghabiskan untuk bermain *game* atau anak yang aktif mengisi waktu luang dengan aktivitas yang bermanfaat seperti berolahraga.

Sekarang kamu sudah mulai menginjak masa remaja, untuk itu mulai sekarang kamu harus menjaga kondisi kesehatan dan kebugaran tubuhmu, apakah kamu mau digerogoti penyakit, jawabannya adalah tidak, untuk itu rajinlah berolahraga.

Latihan kebugaran jasmani secara teratur akan mendatangkan manfaat sebagai berikut.

Terbangun kekuatan dan daya tahan otot, seperti: kekuatan tulang dan persendian, selain mendukung penampilan baik dalam olahraga maupun kegiatan nonolahraga.

a. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru.

b. Menurunkan tekanan darah.

c. Mengurangi lemak dan kadar gula dalam tubuh.

d. Memperbaiki bentuk tubuh.
e. Mengurangi risiko terkena penyakit jantung koroner.
f. Meningkatkan daya tahan aerobik.
g. Meningkatkan fleksibilitas.
h. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan.
i. Mengurangi stres.
j. Meningkatkan rasa kebahagiaan.

2. Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien.

Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah kamu pulang sekolah, kamu masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangmu dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Latihan yang baik dan berhasil adalah yang dilakukan secara teratur, sistematis, serta berkesinambungan/kontinu, sepanjang tahun.

B. Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Kesehatan dan Keterampilan

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Komponen kebugaran jasmani dibedakan atas dua yakni 1) komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: ketahanan pernapasan, komposisi tubuh, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas; 2) komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, kelincahan (*agilitas*), kecepatan gerak, daya ledak otot (*power*), keseimbangan, dan waktu reaksi.

1. Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Kesehatan

Untuk itu latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kesegaran jasmanimu, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan. Karena banyaknya macam sikap gerak yang harus dilakukan, maka perlu disiapkan berbagai unsur kondisi fisik sebaik-baiknya. Untuk mencapai hal tersebut, unsur-unsur kebugaran jasmani perlu dilatih.

Pada Bab V ini fokus pembahasannya adalah pembelajaran tentang latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru, dan kelenturan, sedangkan yang berkaitan dengan keterampilan, dipaparkan saat kalian di SMA/MA/SMK/MAK nantinya.

a. Aktivitas Latihan Kekuatan

Kekuatan merupakan kemampuan otot atau sekumpulan otot untuk menerima beban waktu bekerja. Ketahanan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan suatu tugas gerak dalam waktu tertentu.

Berikut ini kamu akan mempelajari tentang berbagai bentuk latihan kekuatan antara lain sebagai berikut.

1) Latihan Kekuatan Otot Perut

Kamu mungkin berkeinginan memiliki perut yang langsing dan atletis, untuk itu maka lakukan gerak berikut ini dengan teratur, salah satu bentuk latihan kekuatan otot perut adalah sebagai berikut.

a) Latihan ini dilakukan secara individual dan dapat juga secara berpasangan, contoh berikut ini yang dilakukan secara berpasangan.

b) Tidur telentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala dan pasanganmu memegang ujung jari kakimu.

c) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.

d) Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya sampai batas kemampuanmu.

e) Untuk latihan ini intensitasnya atau jumlah pelaksanaannya kamu tingkatkan bertahap dari waktu ke waktu.

Gambar 5.1 Latihan kekuatan otot perut (*sit-up*)

Apa yang kamu rasakan pada bagian perutmu setelah melakukan latihan jenis ini, apa perutmu terasa kaku dan tidak nyaman. Ini pertanda bahwa latihan yang barusan kamu lakukan sudah bereaksi pada dirimu, apabila latihan ini kamu lakukan secara terjadwal setiap hari maka akan menambah kapilar otot perutmu dan sekaligus meningkatkan kebugaran tubuhmu.

2) Latihan Kekuatan Otot Kedua Lengan

Jenis latihan yang ke-2 yang akan kamu pelajari adalah latihan untuk melatih kekuatan otot-otot lengan, cara melakukannya sebagai berikut. Jenis latihan ini dikenal dengan nama *push-up*.

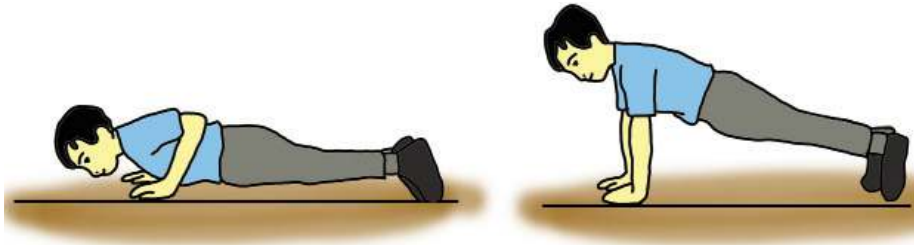
a) Tidur trlungkup, kedua kaki rapat dan lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.

b) Kedua telapak tangan menempel di lantai dengan posisi dibuka selebar bahu dan kedua siku ditekuk.

c) Angkat badan ke atas hingga kedua lengan lurus, posisi badan dan kaki dalam satu garis lurus.

d) Kemudian turunkan badan dengan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.

e) Lakukan latihan ini berulang-ulang.

f) Batas akhir melakukan latihan ini adalah kedua lengan tidak sanggup lagi mengangkat badan.

Gambar 5.2 Latihan kekuatan otot kedua lengan (*Push-up*)

Bagaimana rasanya lengan dan bahumu setelah melakukan latihan jenis ini, untuk meningkatkan semangatmu, jenis latihan ini dapat kamu lombakan dengan teman-temanmu.

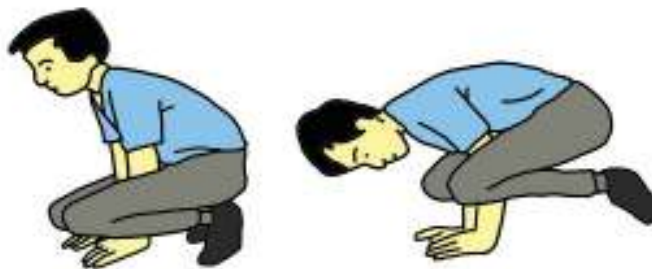
Jenis latihan yang lain untuk melatih kekuatan otot lengan adalah mengangkat badan dengan kedua tangan dari posisi duduk, cara melakukannya sebagai berikut.

a) Duduk jongkok kedua kaki agak dibuka, tempatkan kedua tangan lurus ke depan berada di antara kedua paha dan telapak tangan menempel di lantai.

b) Pindahkan berat badan pada kedua tangan secara perlahan dengan tumpuan ujung jari kaki.

c) Angkat kakimu dari lantai hingga seluruh berat badanmu ditopang oleh kedua lengan.

d) Siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha.

e) Pertahankan sikap seperti ini selama 5 – 8 detik dan lakukan berulang-ulang.

Gambar 5.3 Latihan kekuatan otot lengan

Keterampilan gerak ini harus kamu lakukan dengan hati-hati, jika tidak mukamu bisa terebentur ke lantai.

3) Latihan Kekuatan Otot Punggung

Aktivitas latihan yang ke-3 adalah salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot punggung, cara melakukannya sebagai berikut. Jenis latihan ini sebaiknya dilakukan secara berpasangan.

a) Tidur telungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala, kedua pergelangan kaki dipegang oleh teman.

Gambar 5.4 Latihan kekuatan otot punggung (*back-up*)

b) Angkat badan ke atas hingga dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai.

c) Lakukan latihan ini berulang-ulang disesuaikan dengan irama hitungan.

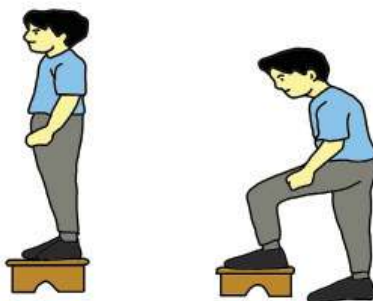
d) Batas akhir melakukan latihan ini adalah badan terasa bergemetar dan kamu tidak punya kekuatan lagi untuk mengangkat badanmu.

e) Lakukan secara bergantian dengan cara yang sama.

4) Latihan Kekuatan Otot Tungkai (Naik Turun Bangku)

Jenis aktivitas ke 4 untuk pengembangan kebugaranmu adalah latihan kekuatan otot-otot tungkai, model ini merupakan salah satu cara yang dapat kamu lakukan, cara melakukannya sebagai berikut.

a) Latihan ini dilakukan secara individual.

b) Sediakan sebuah bangku, dan kamu pastikan kaki bangku yang kamu pilih kuat.

Gambar 5.5 Latihan kekuatan otot tungkai

c) Berdiri menghadap ke arah bangku.

d) Langkahkan kaki kanan ke atas bangku diikuti kaki kiri, kemudian turunkan kaki kanan ke lantai dan diikuti kaki kiri.

e) Latihan ini dilakukan berulang-ulang sampai batas kamu tidak mampu lagi untuk naik.

Setelah melakukan jenis latihan ini beberapa saat, apa yang kamu rasakan, di antaranya adalah napasmu menjadi sesak, otot paha dan betismu merasa pegal. Hal ini berarti latihan yang kamu lakukan sudah memberikan reaksi positif buatmu. Dengan latihan ini kapasitas jantung dan paru-parumu akan meningkat, kemudian otot-otot tungkai juga akan bertambah jumlah kapilarnya. Untuk itu lakukan latihan jenis ini secara terjadwal misalnya 3 kali dalam seminggu.

b. Aktivitas Latihan Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan *weight training* (latihan beban). *Weight training* adalah latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti: memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, prestasi dalam suatu cabang olahraga dan sebagainya.

Bentuk-bentuk latihan daya tahan otot secara sederhana antara lain sebagai berikut.

1) Latihan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Sebelum kamu melakukan latihan daya tahan menggunakan beban ini sebaiknya kamu harus pahami beberapa prinsip dan syarat latihan beban adalah sebagai berikut. a. Latihan beban harus didahului dengan (*warm up*) pemanasan yang menyeluruh. b. Prinsip *overload* harus diterapkan, karena perkembangan otot hanya mungkin apabila dibebani dengan tahanan yang kian hari bertambah berat. c. Sebagai patokan dianjurkan untuk melakukan tidak lebih dari 12 RM dan tidak kurang dari 8 RM (repetisi maksimal) untuk setiap bentuk latihan. d. Agar hasil perkembangan otot efektif, setiap bentuk latihan dilakukan dalam 3 set dengan istirahat di antara setiap set 3 – 5 menit. e. Setiap mengangkat, mendorong atau menarik beban haruslah dilakukan dengan teknik yang benar. f. Setiap bentuk latihan harus dilakukan dalam ruang gerak yang seluas-luasnya, yaitu dari ekstensi penuh sebagai kontraksi penuh. g. Selama latihan, pengaturan pernapasan haruslah diperhatikan. Keluarkan napas pada waktu melakukan bagian yang terberat dari bagian tersebut, dan ambil napas pada waktu bagian terenteng (bagian relaksasi) dari latihan. h. Latihan beban sebaiknya dilakukan 3 kali dalam seminggu, diselingi dengan satu hari istirahat i. Latihan beban harus diawasi oleh seseorang guru/pelatih yang mengerti betul masalah latihan beban.

Untuk anak seusiamu latihan beban yang akan digunakan belum perlu menggunakan alat tambahan, cukup badanmu saja sebagai bebannya, salah satu cara melakukan latihan daya tahan otot lengan dan bahu untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai berikut.

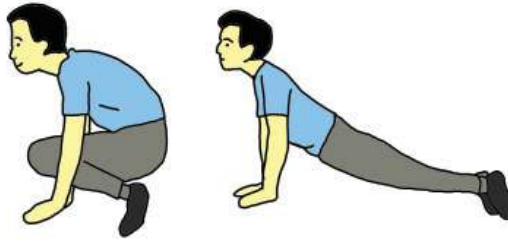
a) Latihan dilakukan secara berpasangan, pilihlah teman yang seimbang denganmu.
b) Latihan dilakukan dengan cara berjalan dengan menggunakan kedua lengan dan kedua kaki dipegang oleh teman.
c) Lakukan latihan ini berulang-ulang secara bergantian dengan teman.
d) Jarak yang ditempuh 15 – 20 meter.

Gambar 5.6 Latihan kekuatan otot lengan dan bahu

Setelah kamu mencoba melakukan latihan jenis ini, apa yang kamu rasakan dengan kedua lengan dan bahumu, apakah terasa pegal dan otot-ototmu terasa bergerak, ini pertanda bahwa latihan yang telah kamu lakukan sudah memberikan dampak terhadap tubuhmu. Sebaiknya latihan jenis ini sering kamu lakukan di rumahmu bersama adik atau kakakmu. Selain dapat meningkatkan kemampuan tubuhmu juga sebagai media untuk menjalin kebersamaan dengan anggota keluarga atau temanmu di rumah.

2) Latihan Daya Tahan Otot Tungkai

Berikut ini kamu akan mempelajari tentang bentuk latihan untuk mengembangkan daya tahan otot-otot tungkai, lengan, dan perut. Untuk memudahkan kamu memahami cara melakukan latihan ini dapat kamu amati Cambar 5.7, cara melakukannya sebagai berikut.

a) Posisi awal, duduk jongkok dengan menumpu pada ujung-ujung jari kaki dan kedua telapak tangan diletakkan di lantai pada sisi luar paha.

Gambar 5.7 Latihan daya tahan otot tungkai

b) Hitungan 1: Lemparkan kedua tungkai sejauhnya ke belakang secara bersamaan dan mendaratkan ujung-ujung jari kaki.

c) Hitungan 2: kembali ke posisi awal.

d) Lakukan latihan ini berulang-ulang dengan hitungan 2 x 8 hitungan.

Cukup melelahkan bukan, latihan jenis ini juga akan memacu denyut jantungmu. Ini berarti jenis latihan seperti ini jika dilakukan dengan agak cepat akan sangat bermanfaat untuk melatih kekuatan otot-otot jantungmu.

3) Latihan Daya Tahan Otot Lengan (Berpasangan)

Aktivitas pembelajaran ini adalah salah satu jenis latihan untuk meningkatkan daya tahan otot-otot lengan, jika kamu sering melakukan latihan jenis ini, tanganmu tidak akan kesemutan karena darah yang mengalir ke seluruh lenganmu akan lancar, cara melakukannya sebagai berikut.

a) Latihan ini dilakukan secara berpasangan, pilihlah teman yang seimbang denganmu.

b) Duduk telunjur berpasangan berhadapan, telapak kaki saling beradu, dan kedua tangan saling berpegangan.

c) Hitungan 1: Budi menarik kedua lenganmu agak kuat hingga badanmu terangkat ke arahnya dengan tumpuan kedua ujung jari kaki pada kakimu.

d) Hitungan 2: kamu menarik kedua lengan Budi hingga badannya terangkat ke arahmu dengan tumpuan kedua ujung jari kaki Budi.

e) Lakukan latihan ini berulang-ulang dengan hitungan 2 x 8 hitungan.

Gambar 5.8 Latihan daya tahan otot lengan berpasangan

Asyik bukan, memang latihan yang dilakukan secara bersama-sama akan mendatang kegembiraan tersendiri buatmu dan teman-temanmu. Ayo berlatih terus secara terjadwal, kamu akan merasa segar bugar sepanjang hari dan semangat belajarmu akan meningkat dengan sendirinya.

4) Latihan Daya Tahan Otot Lengan (Naik Palang Tunggal)

Jenis latihan ini memerlukan peralatan sederhana yaitu palang tunggal. Latihan ini bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan otot-otot lenganmu. Cara melakukannya sebagai berikut.

a) Letakkan sebuah bangku di bawah palang tunggal.

b) Naik ke atas bangku dengan hati-hati, kemudian tangan kanan dan kirimu memegang besi palang tunggal, jarak pegangan antara tangan kanan dan kiri selebar bahu hingga tubuhmu tergantung.

c) Hitungan 1: angkat tubuhmu ke atas hingga dagumu melewati besi palang tunggal menggunakan kekuatan kedua lengan.

d) Hitungan 2: tahan tubuhmu sesaat pada posisi ini, kemudian kembali ke posisi awal.

e) Hitungan 3: angkat tubuhmu ke atas hingga dagumu melewati besi palang tunggal menggunakan kekuatan kedua lengan.

Gambar 5.9 Latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal)

f) Hitungan 4: tahan tubuhmu sesaat pada posisi ini, kemudian kembali ke posisi awal.

g) Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.

Bagaimana rasanya tubuhmu saat melakukan gerakan ini, mungkin tubuhmu bergetar semua karena kedua lenganmu tidak kuat mengangkat berat badanmu sendiri, untuk latihan jenis ini kamu jangan terlalu memaksakan diri, tapi apabila kamu rajin berlatih gerakan jenis ini akan mudah kamu lakukan. Ayo selamat mencoba.

c. Aktivitas Latihan Daya Tahan Pernapasan

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah *respirato-cardio-vaskulair endurance*, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernapasan, jantung, dan peredaran darah. Karena itu bentuk pembelajaran untuk meningkatkan daya tahan pernapasan, jantung, dan peredaran darah ini disebut ergosistem sekunder yang dilatih melalui peningkatan ergosistem primer (sistem saraf-otot dan tulang kerangka).

Pembelajaran yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru antara lain: lari, renang, *cross-country* atau lari lintas alam, fartlek, *interval training* atau bentuk aktivitas apapun yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih dari 6 menit). Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai *interval training*.

Interval training adalah suatu sistem pembelajaran yang diselingi oleh interval-interval berupa masa istirahat. Bentuk pembelajaran dalam *interval training* dapat berupa lari (*interval running*) atau renang (*interval swimming*).

Beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program *interval training* antara lain sebagai berikut.

1) Lamanya pembelajaran.
2) Beban (intensitas) pembelajaran.
3) Ulangan (*repetision*) melakukan pembelajaran.
4) Masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi pembelajaran.

Banyak jenis latihan untuk meningkatkan daya tahan pernapasan ini salah satu di antaranya sebagai berikut

1) *Interval Training* Cepat dengan Jarak Pendek

a) Lama Pembelajaran : 5 – 30 detik
b) Intensitas Pembelajaran : 85% - 90% maksimum

c. Ulangan Pembelajaran : 15 – 25 kali

d. Istirahat : 30 – 90 detik

Contoh Pembelajaran : Waktu terbaik 100 m : 14 detik

Pengulangan	Jarak	Waktu	Istirahat
5	50 meter	8 detik	30 detik
5	100 meter	16 detik	90 detik
5	100 meter	16 detik	90 detik
5	50 meter	8 detik	30 detik

d. Aktivitas Latihan Kelenturan

Berikut ini kamu akan mempelajari tentang berbagai jenis latihan untuk mengembangkan kelenturan (*Fleksibility*) adalah luas gerak persendian untuk menggerakkan anggota badan pada suatu persendian. Kelenturan dapat ditingkatkan dengan bentuk latihan mengayun, memutar, dan memantul-mantulkan atau menggerak-gerakan anggota tubuh.

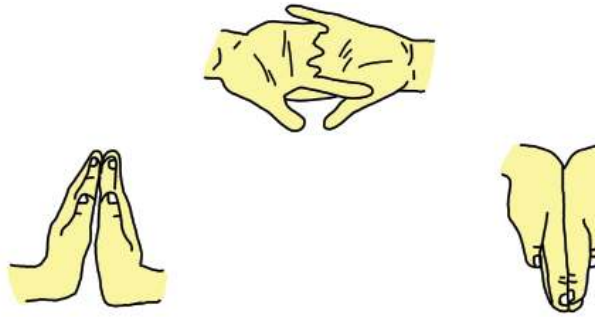
Bentuk-bentuk latihan kelenturan ada dua bentuk, yaitu: peregangan dinamis dan peregangan statis. Yang termasuk pada peregangan dinamis adalah peragangan yang dilakukan dalam kondisi bergerak, sedangkan peregangan statis adalah peregangan dengan menahan gerakan dalam satu waktu tertentu. Bentuk-bentuk latihan kelenturan adalah sebagai berikut.

1) Latihan Kelentukan Pergelangan Tangan

Berikut ini adalah salah satu jenis peregangan dinamis, yaitu peregangan pergelangan tangan, cara melakukannya kamu amati Gambar 5.10 berikut ini.

a) Posisi awal, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

b) Pautkan jari-jari tangan satu sama lain telapak tangan menghadap ke atas.

c) Putar telapak hingga menghadap ke depan di depan tubuh sejauhnya, tahan posisi selama 3 detik.

Gambar 5.10 Latihan kelentukan pergelangan tangan

Pola latihan ini dapat kamu variasikan dengan cara mengangkat dan menurunkan kedua tangan secara bersamaan sejuhnya ke depan, ke atas, ke samping kanan, dan samping kiri. Gerakan ini dapat kamu manfaatkan apabila tanganmu merasa kesemutan.

2) Latihan Kelentukan Bahu

Berikut ini adalah latihan kelentukan bahu jenis ke-1 kegunaannya adalah untuk melenturkan persendian bahu, cara melakukannya sebagai berikut.

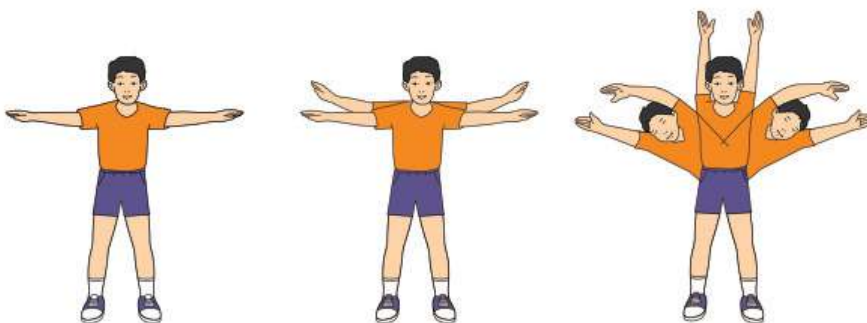
a) Posisi awal, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

b) Luruskan lengan kiri ke depan setinggi bahu telapak tangan menghadap ke arah kanan badan.

c) Tarik lengan kiri ke arah kanan sampai habis menggunakan tangan kanan dengan cara mengaitkan tangan kanan ke siku tangan kiri.

d) Tahan gerakan pada batas akhir gerakan 1 x 8 hitungan.

e) Kembali ke posisi awal.

f) Lakukan menarik tangan kanan ke kiri dengan cara yang sama.

Gambar 5.11 Latihan kelentukan bahu

Latihan jenis ini dapat kamu manfaatkan untuk menghilangkan pegal pada bahumu, informasikan hal ini pada anggota keluargamu, sehingga apabila ada anggota keluargamu pegal-pegal pada bahu tidak perlu memanggil tukang urut lagi, cukup kamu yang memberitahukan contoh gerakannya. Selamat mencoba.

3) Latihan Kelentukan Bahu

Jenis latihan kelentukan bahu jenis ke-2 cara melakukannya sebagai berikut.

a) Posisi awal, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

b) Letakkan telapak tangan kiri pada bagian tengah punggung hingga siku tegak lurus di belakang kepala, kemudian siku tangan kiri digenggam menggunakan tangan kanan dari arah atas kepala.

c) Tarik tangan kiri ke arah kanan sampai habis gerakannya dengan pinggang sebagai poros gerakan dan hitung 1x 8 hitungan.

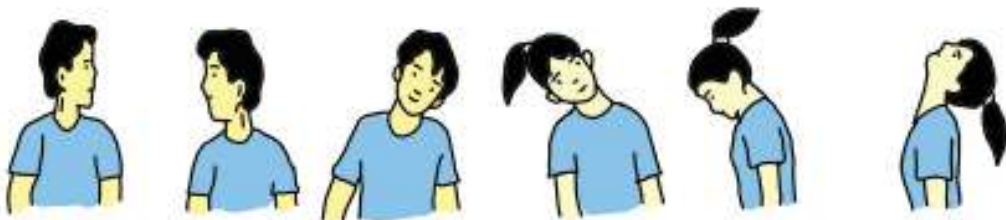
d) Kembali ke posisi awal, dan lakukan menarik tangan kanan ke arah kiri.

Gambar 5.12 Latihan kelentukan bahu

Jenis gerakan ini tidak hanya bermanfaat untuk kelenturan persendian bahu, namun juga bermanfaat untuk meregang sisi kiri dan kanan tubuh bagian atas.

4) Latihan Kelentukan Leher

Aktivitas pembelajaran berikutnya yang akan kamu pelajari adalah salah satu jenis latihan untuk melenturkan otot-otot dan persendian leher, cara melakukannya sebagai berikut.

a) Posisi awal, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lengan rileks di sisi badan, dan pandangan lurus ke depan.
b) Gerakan ke 1: tolehkan kepala ke kiri sampai batas akhir gerakan, dan tahan gerakan selama 1 x 8 hitungan.
c) Kembali ke posisi awal.
d) Gerakan ke 2: tolehkan kepala ke kanan sampai batas akhir gerakan, dan tahan gerakan selama 1 x 8 hitungan.
e) Kembali ke posisi awal.
f) Gerakan ke 3: miringkan kepala ke kiri sampai batas akhir gerakan hingga telinga kiri hampir menempel di bahu kiri, dan tahan gerakan selama 1 x 8 hitungan.
g) Kembali ke posisi awal.
h) Gerakan ke 4: miringkan kepala ke kanan sampai batas akhir gerakan hingga telinga kanan hampir menempel di bahu kanan, dan tahan gerakan selama 1 x 8 hitungan.
i) Kembali ke posisi awal.
j) Gerakan ke 5: tundukkan kepala ke bawah sampai batas akhir gerakan hingga dagu hampir menempel di dada, dan tahan gerakan selama 1 x 8 hitungan.
k) Kembali ke posisi awal.
l) Gerakan ke 5: dongakkan kepala ke atas sampai batas akhir gerakan hingga terasa sakit, dan tahan gerakan selama 1 x 8 hitungan.
m) Kembali ke posisi awal.

Gambar 5.13 Latihan kelentukan leher

Jenis gerakan peregangan ini dapat kamu manfaatkan untuk berbagai keperluan, seperti menghilangkan rasa pegal pada leher dan pundak, meringankan sakit kepala. Latihan jenis ini harus kamu lakukan dengan

sungguh-sungguh karena jika kamu melakukan dengan asal-asalan dapat menyebabkan keseleo pada leher.

Sekiranya ada keluargamu yang mengalami pegal pada leher dan bahu atau sakit kepala, maka kamu bisa menyarankan memberikan contoh pada mereka untuk melakukan gerakan jenis ini. Selamat mencoba dan semoga bermanfaat.

5) Latihan Kelentukan Tungkai dan Punggung

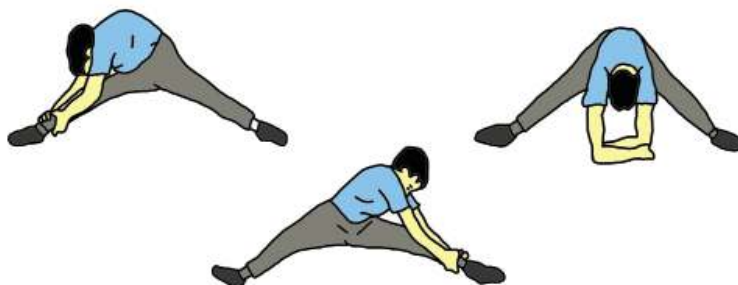
Aktivitas pembelajaran latihan kebugaran jasmani berikut ini bertujuan untuk meningkatkan kelentukan tungkai dan punggungmu, cara melakukannya sebagai berikut.

a) Diawali dengan sikap berdiri kangkang.

b) Bungkukkan tubuhmu ke arah bawah kanan sambil memegang pergelangan kaki kanan dengan kedua jari tangan kanan, pertahankan selama 8 detik.

c) Bungkukkan tubuhmu ke arah depan sambil meletakkan telapak tangan pada titik terjauh di depan badan, pertahankan selama 8 detik.

d) Bungkukkan tubuhmu ke arah bawah kiri sambil memegang pergelangan kaki kiri dengan kedua jari tangan kiri, pertahankan selama 8 detik.

e) Ulangi masing-masing latihan sebanyak 1 x 8 hitungan.

Gambar 5.14 Latihan kelentukan tungkai dan punggung (sikap berdiri/mengangkang)

Untuk melakukan latihan jenis ini, kamu harus melakukannya dengan benar, karena kalau tidak akan menyebabkan salah urat. Latihan jenis ini dapat kamu manfaatkan untuk menghilangkan rasa pegal pada tungkai bawah dan atas serta tubuhmu bagian belakang.

6) Latihan Kelentukan Tungkai dan Punggung (Sikap Berdiri Lurus)

Bentuk latihan jenis lain yang juga dimanfaatkan untuk melatih kelentukan tungkai dan punggung adalah seperti pada Gambar 5.15, cara pelaksanaannya sebagai berikut.

a) Diawali posisi duduk jongkok, kedua telapak tangan diletakkan di lantai di depan kedua ujung jari kaki.

b) Luruskan kedua tungkai secara bersamaan hingga posisi berdiri, kedua telapak tangan tetap di lantai pada posisi semula, hingga hidungmu menyentuh lutut, pertahankan selama 8 detik.

c) Ulangi masing-masing latihan sebanyak 2 x 8 hitungan.

Gambar 5.15 Latihan kelentukan tungkai dan punggung (sikap berdiri lurus)

7) Latihan Kelentukan Punggung

Jenis gerakan lainnya yang akan kamu pelajari adalah latihan untuk kelentukan punggung seperti pada Gambar 5.16, cara pelaksanaannya sebagai berikut.

a) Posisi awal dimulai dari posisi merangkak, titik tumpu pada kedua lutut dan kedua telapak tangan.

b) Lengkungkan punggung ke atas, pertahankan selama 8 detik (gambar a).

c) Bulatkan punggung, pertahankan selama 8 detik (gambar b).

d) Tempelkan dadamu pada kedua paha, dan kedua lengan dijulurkan ke depan sejauhnya, pertahankan selama 8 detik (gambar c).

e) Rapatkan kedua tangan ke arah paha, dan lengkungkan badan ke belakang, tungkai bawah diluruskan ke atas, pertahankan selama 8 detik (gambar d).

f) Posisi merangkak dengan tumpuan lutut kaki kiri, tungkai kanan di luruskan ke belakang, pertahankan selama 8 detik (gambar e).

g) Posisi merangkak dengan tumpuan lutut kaki kanan, tungkai kiri di luruskan ke belakang, pertahankan selama 8 detik (gambar f).

h) Gerakan terakhir, luruskan kedua tungkai rapat ke belakang hingga punggung melengkung, pandangan ke atas jauh, pertahankan selama 8 detik (gambar g).

Gambar 5.16 Latihan kelentukan punggung

Latihan jenis ini merupakan satu rangkaian gerak yang panjang, untuk latihan jenis ini kamu dapat melakukannya secara satu-satu, semua gerakan tidak harus dilakukan dalam satu waktu.

2. Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Keterampilan

Komponen kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, *power,* dan keseimbangan. Pada bagian ini kamu akan mempelajari tentang bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: agilitas, kecepatan gerak, *power,* dan keseimbangan.

a. Latihan Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Kelincahan umum ataupun kelincahan khusus dapat diperoleh melalui latihan dan ada pula dari pembawaan (potensi) sejak lahir. Bentuk-bentuk latihan kelincahan, antara lain : lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari belak-belok (*zig-zag*), dan jongkok-berdiri (*squat thrust*).

Bentuk-bentuk latihan peningkatan kelincahan antara lain sebagai berikut.

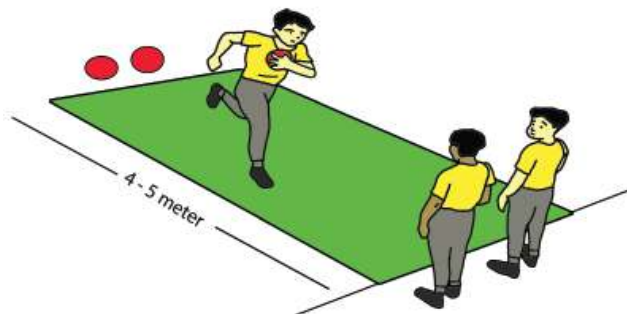
1) Latihan Mengubah Gerak Tubuh Arah Lurus (*Shuttle Run*)

Jika kamu berbakat terhadap satu cabang olahraga permainan seperti sepak bola atau bola basket, kedua jenis olahraga ini sangat membutuhkan kelincahan gerak. Salah satu bentuk latihan untuk meningkat kelincahanmu adalah latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (shuttle run), cara pelaksanaan gerakan ini sebagai berikut.

a) Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 – 8 kali (jarak 4 – 5 meter).

b) Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelaku harus secepatnya berbalik lari secepatnya titik *start* larinya.

c) Jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlampau banyak.

d) Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.

Gambar 5.17 Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*Shuttle run*)

Apa yang kamu rasakan dengan tubuhmu selama melakukan latihan ini, napasmu pasti tersengal-sengal dan otot-otot tungkaimu terasa pegal dan berdenyut-denyut, itu tidak apa-apa, hal itu pertanda latihan yang sudah kamu lakukan berdampak terhadap otot-otot jantung dan tubuhmu secara keseluruhan.

Jika kamu sering melakukan latihan ini, maka dengan sendirinya kelincahan tubuhmu dalam bergerak akan meningkat.

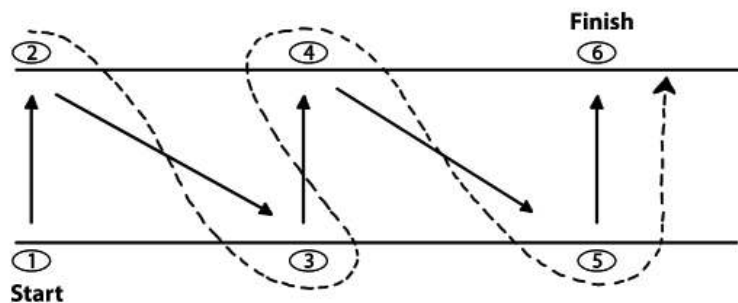
2) Latihan Lari Bolak Belok (Zig-Zag)

Bentuk latihan yang ke-2 untuk melatih kelincahan dapat kamu lakukan dengan aktivias lari berbelok-belok (*zig-zag*), pola pelaksanaannya amati Gambar 5.18 sebagai berikut.

a) Buatlah sebuah lintasan berbelok-belok dengan menempatkan benda/sepatumu posisi *zig-zag* (5-10 titik).

b) Kamu berdiri di belakang garis start, lakukan berlari secepatnya mengikuti lintasan *zig-zag*.

c) Lakukan lari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2 – 3 kali.

d) Jarak setiap titik sekitar dua meter.

Gambar 5.18 Latihan lari berbelak-belok (*zig-zag*)

Untuk meningkatkan tingkat kesulitan latihan kelincahan ini dapat kamu lakukan dengan memperpendek jarak *zig-zag*.

3) Latihan Mengubah Posisi Tubuh Jongkok-Berdiri (*Squat-Thrust*)

Bentuk latihan yang ke-3 yang dapat kamu gunakan untuk meningkatkan kelincahan tubuhmu adalah gerakan seperti pada Gambar 5.19, cara melakukan latihan mengubah posisi tubuh jongkok-berdiri (*squat-thrust*) sebagai berikut.

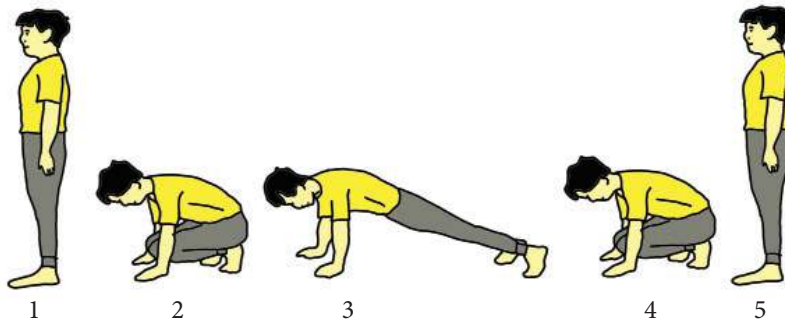
a) Diawali dari posisi berdiri dengan kedua kaki di buka selebar bahu.

b) Hitungan 1, ambil posisi jongkok dan menumpukan kedua lengan di lantai.

c) Hitungan 2, tolakkan kedua tungkai secara bersamaan ke belakang (seperti posisi *push-up*) dan pandangan lurus ke depan.

d) Hitungan 3, kembali ke posisi jongkok.

e) Hitungan 4, berdiri dengan kedua kaki (posisi awal).

f) Latihan ini dilakukan berulang-ulang.

Gambar 5.19 Latihan mengubah posisi tubuh (*squat-thrust*)

4) Latihan Gerakan Bereaksi

Bentuk latihan gerakan reaksi dimanfaatkan untuk mengembangkan kecepatan reaksi yang diperlihatkan tubuh setelah mendengar aba-aba/ tanda, cara melakukan latihan gerakan bereaksi sebagai berikut. Permainan ini sebaiknya dilakukan secara berkelompok.

a) Pilihlah salah satu temanmu sebagai ketua kelompok, tugasnya membunyikan peluit/aba-aba.

b) Sepakati dulu aba-aba yang akan digunakan.

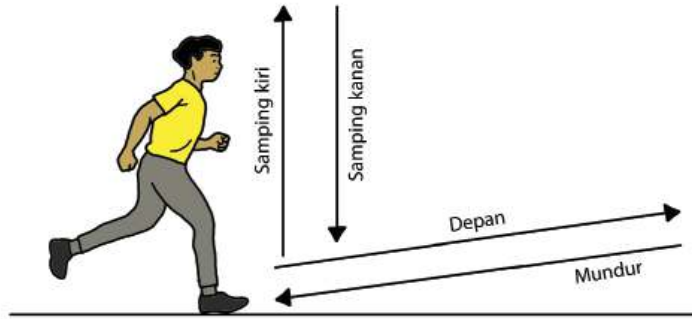
c) Semua peserta berdiri bebas di area permainan.

d) Bunyi peluit pertama, lari ke depan secepat-cepatnya.

e) Bunyi peluit kedua, lari mundur secepat-cepatnya.

f) Bunyi peluit ketiga, lari ke samping kiri secepat-cepatnya.

g) Bunyi peluit keempat, lari ke samping kanan secepat-cepatnya.

h) Latihan ini dilakukan terus-menerus secara berangkai tanpa berhenti dahulu.

Gambar 5.20 Latihan kelincahan gerakan bereaksi

b. Latihan Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan. Kecepatan merupakan salah satu unsur gerak yang berguna untuk mencapai prestasi yang maksimal. Potensi kecepatan reaksi seseorang yang tinggi tergantung potensi sejak lahir dan juga hasil latihan secara teratur.

1) Manfaat Pembelajaran Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan perpindahan tempat dari satu tempat ke tempat yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Perpindahan tempat ini, bisa berlaku untuk tubuh secara keseluruhan bisa juga hanya bagian tubuh tertentu, misalnya, lari *sprint*. Laju gerak atau perpindahan tempat banyak ditentukan oleh faktor-faktor lain, seperti: kelentukan, kekuatan, waktu reaksi, serta tipe tubuh. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kemampuan kecepatan harus melibatkan pula peningkatan dalam kelentukan dan kekuatan serta waktu reaksi.

2) Macam-macam Bentuk Pembelajaran Kecepatan

Bentuk-bentuk kecepatan ada tiga macam, antara lain sebagai berikut.

a) Kecepatan *sprint* (*Sprinting speed*)

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan seseorang bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Cara pengembangan kecepatan *sprint* dapat dilakukan dengan *interval running* dengan volume beban latihan: 5-10 kali giliran lari, jarak: 30-80 meter, intensitas pembelajaran lari : 80% -100%.

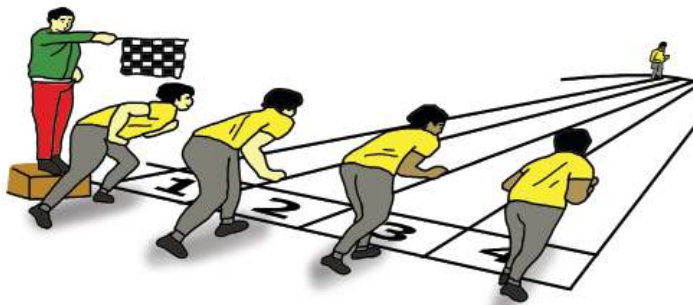
b) Kecepatan reaksi (*Reaction speed*)

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Hampir semua cabang olahraga memerlukan kecepatan reaksi di dalam pertandingan. Untuk mengembangkan kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan metode pertandingan, untuk mencapai waktu yang secepat-cepatnya dalam mereaksi suatu rangsangan.

c) Kecepatan bergerak (*Speed of movement*)

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus. Seperti gerakan melompat, melempar, salto, dan lain-lain. Cara mengembangkan peningkatan kemampuan kecepatan bergerak dilakukan dengan metode *Weight Training*. Volume beban Pembelajaran : 4-6 kali giliran, intensitas : 40% - 60%, *recovery* : 2-3 menit.

Bentuk-bentuk pembelajaran untuk meningkatkan kecepatan antara lain sebagai berikut : (1) Lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter, (2) Lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama makin cepat), (3) Lari naik bukit, (4) Lari menuruni bukit, dan (5) Lari menaiki tangga gedung.

Amati peragaan cara melakukan latihan kecepatan bergerak untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai berikut.

Gambar 5.21 Latihan kecepatan menempuh jarak 60 meter

c. Latihan Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) atau dalam keadaan posisi badan yang dinamis (bergerak). Latihan keseimbangan ini dapat dilakukan

dengan jalan mengurangi atau memperkecil bidang tumpuan. Latihan keseimbangan adalah bentuk/sikap badan dalam keadaan seimbang baik pada sikap berdiri, duduk, maupun jongkok.

Keseimbangan adalah bentuk sikap badan dalam keadaan seimbang, baik pada saat berdiri, duduk, maupun jongkok. Macam-macam bentuk latihan keseimbangan tubuh adalah sebagai berikut.

1) Latihan Keseimbangan Berdiri Bangau

Bentuk latihan berikut ini dapat kamu gunakan untuk mengembangkan keseimbangan tubuhmu, cara melakukan latihan keseimbangan berdiri bangau sebagai berikut.

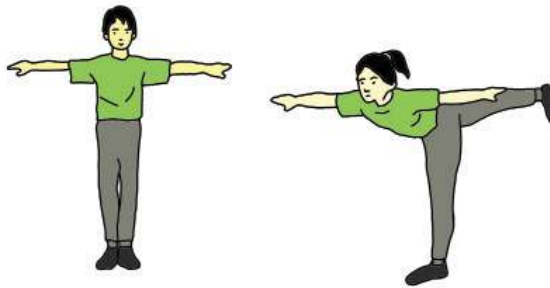
a) Diawali dengan berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan di samping badan rileks.
b) Berdiri dengan kaki kanan, kaki kiri dilipat ke belakang dan di pegang dengan tangan kanan di belakang.
c) Luruskan tangan kiri ke samping setinggi bahu.
d) Lakukan gerakan ini selama 2 x 8 hitungan.
e) Selanjutnya lakukan berdiri dengan kaki kiri.

Gambar 5.22 Latihan keseimbangan berdiri bangau

2) Latihan Keseimbangan dalam Sikap Kapal Terbang

Bentuk latihan lain yang dapat kamu manfaatkan untuk mengembangkan keseimbangan tubuhmu adalah keseimbangan dalam posisi kapal terbang, cara pelaksanaannya sebagai berikut.

a) Diawali sikap berdiri dengan kedua kaki rapat.
b) Bentangkan kedua tangan lurus ke samping setinggi bahu.
c) Bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang (posisi rata-rata air).

d) Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.

Gambar 5.23 Latihan keseimbangan sikap kapal terbang

3) Latihan Keseimbangan dalam Berbagai Sikap dan Gerak

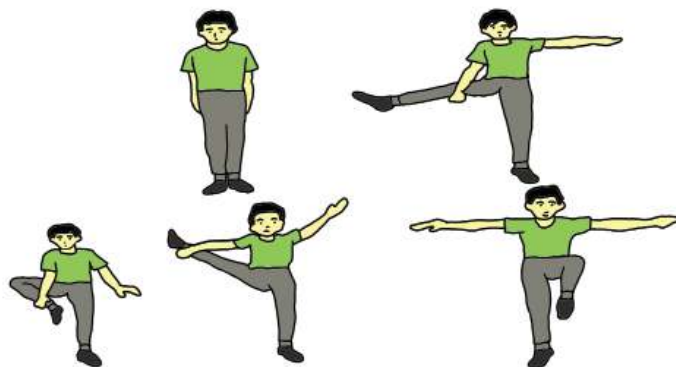
Bentuk latihan ini lebih kompleks dibandingkan dengan latihan keseimbangan sebelumnya, cara melakukan latihan keseimbangan dalam berbagai sikap dan gerak untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai berikut.

a) Diawali dengan berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

b) Angkat kaki kanan ke samping dan pergelangan kaki dipegang dengan tangan kanan, tangan kiri dibentangkan ke samping sejajar bahu, tahan gerakan selama 8 hitungan.

c) Lakukan gerakan yang sama menggunakan kaki kiri.

d) Setelah gerakan ini dilanjutkan dengan gerakan berdiri dengan kaki kiri, kaki kanan diangkat hingga paha rata-rata air, dan kedua tangan dibentangkan ke samping.

e) Lakukan gerakan yang sama menggunakan kaki kanan.

Gambar 5.24 Latihan keseimbangan dalam berbagai sikap dan gerak

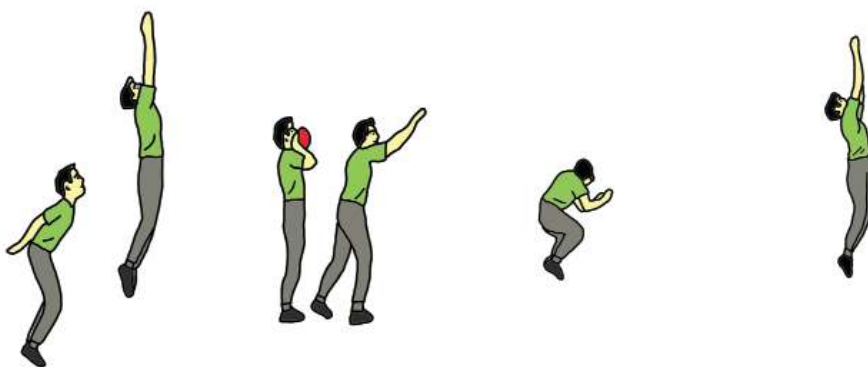
d. Latihan Peningkatan *Power*

Power adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan. *Power* ini menunjukkan kemampuan untuk melakukan suatu kerja dengan cepat. Kekuatan adalah kemampuan untuk melaksanakan kerja dan kecepatan mengukur kecepatan pengerjaannya. Ketika kedua komponen ini digabungkan, terjadilah satu komponen fisik yang disebut *power*.

Power adalah salah satu komponen fisik yang paling dominan dalam banyak cabang olahraga. Sebagian besar, keterampilan dalam cabang-cabang olahraga tertentu bergantung pada kualitas fisik *power*. Artinya, olahragawan tersebut harus menggerakkan tubuh atau bagian tubuhnya secara cepat dan kuat, sehingga diperlukan kekuatan dan kecepatan dalam waktu yang bersamaan.

Tenaga ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif yang dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Dalam kehidupan sehari-hari, daya ledak ini diperlukan untuk memindahkan benda ke tempat lain yang dilakukan pada suatu saat dan secara tiba-tiba. Dalam bidang olahraga misalnya, melempar lembing, cakram, bola basket, dan sebagainya.

Untuk bisa melatih *power*, prosesnya sebenarnya hampir sama dengan proses latihan kekuatan. Jika latihan tersebut memakai beban, bebannya harus lebih ringan agar bisa digerakkan dengan cepat dalam repetisi yang cukup banyak.

Amati peragaan cara melakukan latihan peningkatan *power* untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai berikut.

Gambar 5.25 Latihan peningkatan *power*

3. Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani Menggunakan *Cirkuit Training*

Bentuk-bentuk latihan dalam sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Latihan-latihannya bisa berupa lari naik-turun tangga, lari ke samping, ke belakang, melempar bola, memukul bola dengan raket, lompat-lompat, berbagai bentuk latihan beban, dan sebagainya. Bentuk-bentuk latihannya biasanya disusun dalam lingkaran. Karena itu nama latihan ini disebut *circuit training*. Dengan sedikit kecerdikan dan kreativitas pelatih/pembina akan dapat mendesain suatu sirkuit yang paling cocok untuk cabang olahraga tertentu.

Circuit training didasarkan pada asumsi bahwa seorang atlet akan dapat mengembangkan kekuatannya, daya tahannya, kelincahannya, *total fitness*-nya dengan cara sebagai berikut.

a. Melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam suatu jangka waktu tertentu.

b. Melakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

a. Cara Melakukan Latihan Sirkuit

1) Dalam suatu daerah atau area tertentu ditentukan beberapa pos atau stasion, misalnya 10 pos.

2) Di setiap pos atlet diharuskan melakukan suatu bentuk latihan tertentu.

3) Latihan-latihannya biasanya berbentuk latihan-latihan kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan sebagainya.

4) Latihan dapat dilakukan tanpa atau dengan menggunakan bobot/ beban.

5) Bentuk-bentuk latihan pada setiap pos adalah : lari *zig-zag*, *pull-up*, lempar bola *medicine*, *squat jumps*, naik turun tambang, *press*, *squat thrust*, *rowing*, dan lari 200 meter secepatnya.

Dalam melakukan setiap bentuk latihan sirkuit pelatih dapat menentukan variasi-variasi sebagai berikut.

1) Harus dilakukan sekian repetisi.

2) Harus melakukan sebanyak mungkin repetisi dalam waktu misalnya 15 detik.

3) Demikian pula dapat ditetapkan apakah setelah setiap bentuk latihan masa ada istirahat (misalnya 15 detik) atau tidak.

b. Bentuk-Bentuk Latihan Sirkuit

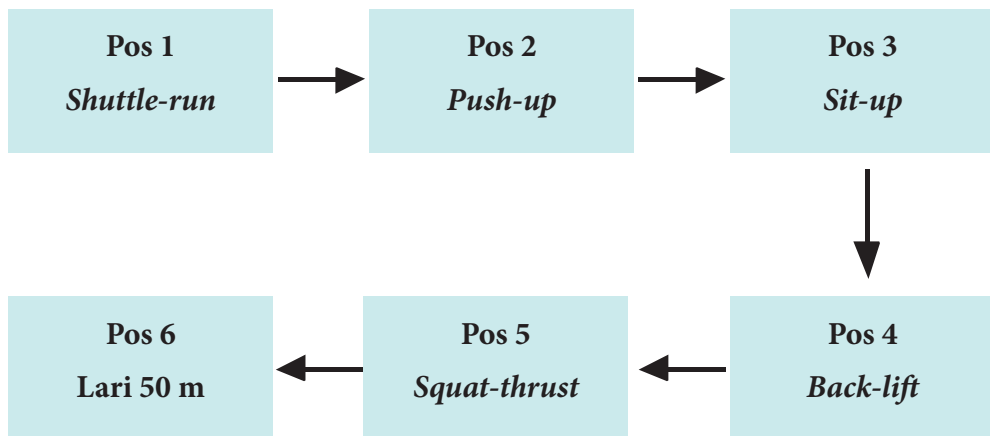
a) Pos 1 : Lari bolak-balik (*shuttle-run*)

b) Pos 2 : *Push-up*

c) Pos 3 : *Sit-up*

d) Pos 4 : *Back-lift*

e) Pos 5 : *Squat-thrust*

f) Pos 7 : Lari jarak pendek (50 meter)

Gambar 5.26 Latihan sirkuit

Penilaian Bab V

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Tugas ini dikerjakan di buku tugas.

1. Kondisi jasmani yang bersangkut paut dengan kemampuan berfungsinya pekerjaan secara optimal dan efisien disebut . . . .

   a. hakikat kebugaran jasmani

   b. konsep dasar kebugaran jasmani

   c. manfaat kebugaran jasmani

   d. prinsip-prinsip kebugaran jasmani

2. Kebutuhan kebugaran jasmani seseorang berbeda, kebutuhan tersebut tergantung pada . . . .

   a. berat ringannya berat badan

   b. usia seseorang

   c. gerak yang diperlukan seseorang

   d. jenis kelamin seseorang

3. Kebugaran jasmani diperlukan seseorang untuk dapat . . . .

   a. menunjukkan performa yang baik

   b. meningkatkan kinerja

   c. membentuk tubuh yang elastis

   d. mengerjakan pekerjaan tanpa kekelahan

4. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah . . . .

   a. meningkatkan fleksibilitas

   b. meningkatkan kecepatan

c. membentuk postur tubuh

d. meningkatkan kebugaran jasmani

5. Seseorang tidak dapat mencapai kebugaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan ....

a. kelincahan yang baik

b. kecepatan yang tinggi

c. daya tahan yang optimal

d. kesegaran jasmani yang baik

6. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari ....

a. malapetaka yang menimpanya

b. ketegangan otot yang berlebihan

c. cedera saat melakukan kerja berat

d. kelelahan yang berarti

7. Kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dikehendaki dinamakan ....

a. kelincahan
b. daya tahan
c. *power*
d. kelentukan

8. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah ....

a. *shuttle-run*
b. *squat-thrust*
c. *squat-jump*
d. lari 40-60 meter

9. Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan ....

a. kecepatan
b. kelincahan
c. kelentukan
d. keseimbangan

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat. Tugas ini dikerjakan di rumah dan dikerjakan pada buku tugas.

1. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani.
2. Jelaskan manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani.
3. Sebutkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan.
4. Jelaskan cara melakukan latihan kekuatan otot lengan.
5. Jelaskan cara melakukan daya tahan otot.
6. Jelaskan cara melakukan daya tahan pernapasan.
7. Jelaskan cara melakukan latihan kelenturan.
8. Jelaskan cara melakukan kecepatan.
9. Jelaskan cara melakukan kelincahan.
10. Jelaskan cara melakukan keseimbangan.

Tugas Kelompok

Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar orang/atlet yang sedang melaksanakan aktivitas kebugaran jasmani baik nasional maupun dunia yang meliputi: tempat kejadian dan siapa yang melaksanakannya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas kebugaran jasmani.

Bab VI

Aktivitas Senam

Pada Bab VI ini kamu akan mempelajari tentang kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai. Materi yang akan disajikan dapat kamu jadikan sebagai aktivitas jasmani yang bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan garak dan kesehatanmu secara umum.

Model dan jenis kegiatan pembelajaran yang dimuat di dalam Bab VI dapat kamu jadikan sebagai menu untuk berolahraga, baik itu kamu lakukan di sekolah maupun di lingkungan rumah. Di antara kamu mungkin ada yang memiliki keterampilan senam melebihi materi yang ada di dalam buku ini, dan ada juga yang baru mempelajarinya. Untuk kalian harus bekerja sama dengan teman-teman kalian, belajarlah saling membantu dan menolong.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan tubuhmu. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti : kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Senam lantai dilakukan pada matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada waktu melompat ke depan maupun ke belakang. Bentuk-bentuk latihannya juga merupakan gerakan dasar dari senam perkakas atau senam alat. Pada dasarnya bentuk-bentuk latihan baik untuk putra maupun untuk putri sama, tetapi untuk putri dimasukkan juga unsur-unsur gerakan balet.

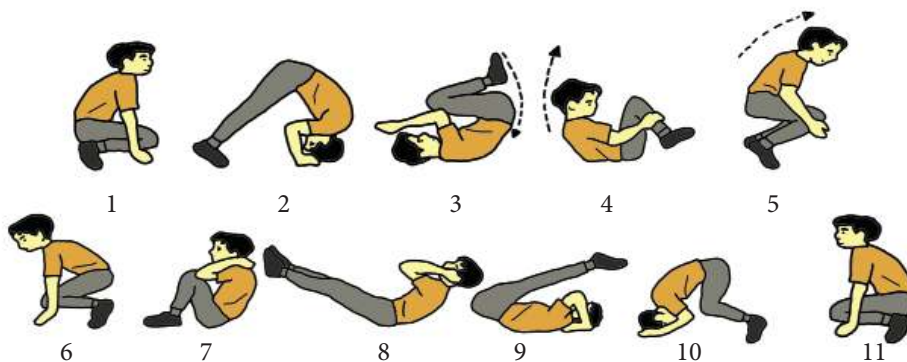
A. Aktivitas Pembelajaran Gerak Kombinasi Rangkaian Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga senam yang dilakukan di atas lantai atau lapangan dengan menggunakan matras. unsur-unsur gerakan senam lantai terdiri dari gerakan mengguling, meloncat, melompat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, menumpu dengan kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat belakang maupun meloncat ke depan. Senam lantai disebut juga dengan latihan bebas karena pada saat melakukan senam lantai tidak menggunakan alat apapun. Gerakan pada senam lantai dimulai dari komposisi gerakan ringan, gerakan sedang, gerakan berat, dan gerakan akrobatik, yang mengandung gerakan ketangkasan, keluwesan, keseimbangan.

Apabila kamu telah mempelajari dan menguasai gerakan: guling depan, guling belakang, lenting tangan, guling lenting, dan meroda, maka dilanjutkan dengan rangkaian gerakan dari masing-masing latihan tersebut. Untuk dapat melakukan suatu rangkaian gerakan dengan baik, terlebih dahulu dilakukan suatu tahapan-tahapan yang akhirnya akan menjadi rangkaian gerakan yang baik dan benar.

1. Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang

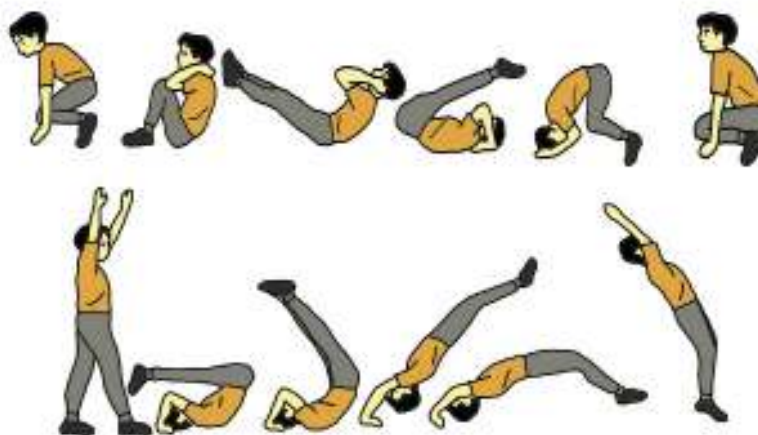
Aktivitas latihan pertama yang akan kamu pelajari terkait dengan gerak koordinasi senam lantai adalah jenis yang sangat sederhana yaitu gerakan guling ke depan dan ke belakang, cara melakukan kombinasi gerakan guling depan dan guling belakang sebagai berikut.

Rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang sudah dipelajari pada Kelas VII dan VIII, namun pada kesempatan ini hanya merupakan penekanan tahap-tahap mempelajari rangkaian gerakan senam lantai. Di mana gerakannya dilakukan dari yang mudah menuju gerakan yang sulit dilakukan.

Gambar 6.1 Aktivitas pembelajaran rangkaian guling depan dan guling belakang

Dalam melakukan aktivitas gerak berguling ke depan dan ke belakang terdapat satu hal pokok yang harus kamu ingat dan lakukan yaitu menempelkan dagu ke arah dada. Gerakan ini bertujuan untuk membentuk lengkungan yang baik saat berguling dan mengurangi risiko cedera pada leher. Aktivitas berguling ke depan ini dapat kamu lakukan dari awalan berdiri atau berjalan, namun untuk berguling ke belakang harus diawali dari posisi duduk jongkok.

2. Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Guling Depan dan Guling Lenting

Aktivitas belajar senam yang ke-2 yang akan kamu pelajari adalah guling ke depan dan guling lenting. Cara melakukan kombinasi gerakan guling depan dan guling lenting sebagai berikut.

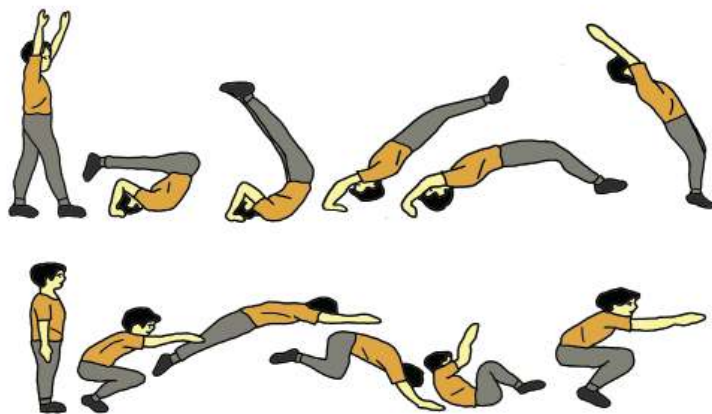
Setelah melakukan gerakan sikap akhir guling ke belakang, peserta didik berdiri memutar arah 180˚ kemudian melakukan gerakan guling lenting.

Gambar 6.2 Aktivitas pembelajaran rangkaian guling belakang dan guling lenting

Jenis latihan ini sangat membutuhkan kelentukan pinggang dan kekuatan lengan, untuk itu sebelum melakukan latihan guling lenting ini sebaiknya kamu melakukan latihan kekuatan otot lengan. Jika kamu sering mengulang aktivitas belajar ini yakinlah kamu akan bisa melakukannya dengan gerakan yang indah dilihat.

3. Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Guling Lenting dan Loncat Harimau

Aktivitas belajar yang ke-3 yang akan kamu pelajari dalam aktivitas senam ini adalah keterampilan gerak guling lenting dan loncat harimau (*tiger sprong*),

cara melakukan kombinasi gerakan guling lenting dan loncat harimau sebagai berikut.

Setelah melakukan sikap akhir guling lenting dan mendarat dengan kedua kaki kemudian langsung melakukan gerakan loncat harimau.

Gambar 6.3 Aktivitas pembelajaran rangkaian guling lenting dan loncat harimau

Keterampilan gerak loncat harimau ini harus kamu lakukan dengan penuh perhatian dan ketelitian, karena kalau kamu tidak hati-hati dapat menimbulkan cedera. Untuk itu latihan ini wajib menggunakan matras. Komponen keterampilan gerak loncat harimau sebagai berikut.

1) Diawali dengan gerak berjalan ke depan secara pelan.
2) Melompat ke depan dengan tumpuan ujung jari kaki.
3) Saat badan melayang kedua lengan di luruskan ke depan.
4) Mendarat dengan kedua telapak tangan mengeper.
5) Kemudian memutar tubuh hingga posisi jogkok kedua lengan lurus ke depan.

4. Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Loncat Harimau dan Meroda

Aktivitas belajar yang ke-4 yang akan kamu pelajari di dalam Bab VI ini adalah rangkaian gerak loncat harimau dan meroda. Tingkat kesulitan keterampilan gerak ini cukup tinggi, tapi kalau kamu sungguh-sungguh dalam mempelajarinya kamu akan bisa. Cara melakukan kombinasi gerakan loncat harimau dan meroda sebagai berikut.

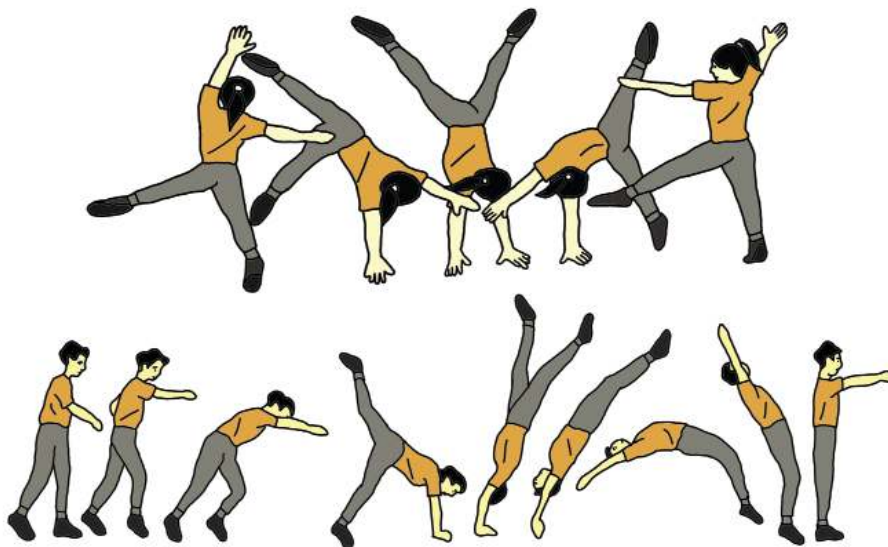
Setelah melakukan sikap akhir gerakan loncat harimau kemudian berdiri, langkahkan salah satu kaki ke depan untuk melakukan gerakan meroda.

Gambar 6.4 Aktivitas pembelajaran rangkaian loncat harimau dan meroda

Untuk lebih mengoptimalkan keterampilan gerakmu dalam latihan ini, diskusikanlah berbagai kesulitan yang kamu temui dalam latihan bersama teman-teman atau gurumu. Dalam keterampilan ini yang cenderung sering ditemui kesalahannya pada saat meroda, yaitu posisi badan tidak berada segaris dengan posisi tangan kadang-kadang badan membulat ke depan, masalah ini biasanya disebabkan oleh lemahnya tumpuan pada tangan. Untuk itu perbanyaklah latihan kekuatan tangan.

5. Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Meroda dan Lenting Tangan

Aktivitas pembelajaran yang ke-5 ini memuat tentang kombinasi gerakan meroda dan lenting tangan, pelaksanaannya sebagai berikut.

Untuk dapat melakukan aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan meroda dan lenting tangan, terlebih dahulu harus dapat melakukan hal-hal sebagai berikut : (1) Penguasaan gerakan meroda dan (2) penguasaan gerakan lenting tangan.

Gambar 6.5 Aktivitas pembelajaran rangkaian meroda dan lenting tangan

Setelah kamu mempraktikkan keterampilan gerak ini, bagaimana perasaanmu, apakah ada kepuasan tersendiri bagimu setelah berhasil melakukannya? Untuk dapat menghasilkan gerakan meroda dan lenting tangan ini kamu harus selalu berlatih, hanya di dalam berlatih faktor cedera harus selalu kamu ingat, kamu tidak bisa melakukan gerak ini setengah hati atau asal-asalan, tapi harus dengan sepenuh hati.

Penilaian Bab VI

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Tugas ini dikerjakan di buku tugas.

1. Untuk dapat melakukan lenting tangan dengan baik, seorang pesenam terlebih dahulu harus menguasai gerakan . . .

   a. guling depan
   b. sikap kayang
   c. guling lenting
   d. meroda

2. Posisi badan saat akan melakukan guling ke belakang yang benar adalah . . . .
   a. membelakangi matras
   b. di samping matras
   c. di depan matras
   d. di sebelah kanan matras
3. Gerakan lenting tangan merupakan gabungan dari gerakan . . .
   a. *forward roll* dan *handstand*
   b. *kop kip* dan *neck kip*
   c. *ragslag* dan *headspring*
   d. *handstand* dan *neck kip*
4. Langkah awalan untuk melakukan lenting tangan adalah . .
   a. 1 – 2 langkah
   b. 2 – 3 langkah
   c. 3 – 4 langkah
   5. 4 – 5 langkah
5. Lenting tangan diawali dengan gerakan . . . .
   a. berdiri dengan kaki kiri ke depan
   b. berdiri dengan kaki kanan ke depan
   c. berdiri dengan kaki dibuka lebar
   d. berdiri dengan kaki dirapatkan
6. Untuk memudahkan seseorang melakukan gerakan lenting tangan, maka terlebih dahulu harus menguasai gerakan . . .
   a. *handstand* dan *kop kip*
   b. *handstand* dan *brug*
   c. *brug* dan *neck kip*
   d. *neck kip* dan *kop kip*

7. Agar meroda dapat dilakukan dengan benar, maka gerakan kaki harus . . . .
   a. dilemparkan ke atas depan
   b. dilemparkan ke atas belakang
   c. dilemparkan ke atas samping
   d. dilemparkan ke belakang

8. Gerakan akhir sikap meroda adalah . . . .
   a. sikap jongkok
   b. sikap berdiri menyamping
   c. sikap berdiri ke depan
   d. sikap duduk

9. Posisi kaki sikap awal gerakan meroda adalah . . . .
   a. dibuka sedikit lebar
   b. dibuka lebar-lebar
   c. dibuka selebar bahu
   d. dirapatkan

10. Gerakan senam lantai yang mendukung gerakan meroda adalah . . . .
   a. *handstand*
   b. *handspring*
   c. *tigersprong*
   d. *forward roll*

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat. Tugas ini dikerjakan di rumah dan dikerjakan pada buku tugas.

1. Jelaskan cara melakukan gerakan guling depan.
2. Jelaskan yang dimaksud dengan guling belakang.
3. Jelaskan cara melakukan gerakan guling belakang.
4. Jelaskan cara melakukan gerakan guling lenting.
5. Jelaskan cara melakukan gerakan lenting tangan.

6. Jelaskan cara melakukan gerakan meroda.
7. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling belakang dan guling lenting.
8. Jelaskan unsur-unsur apa saja yang harus dimiliki oleh pesenam/siswa agar dapat melakukan rangkaian senam lantai dengan baik.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet senam lantai baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi senam lantai.

Penilaian Keterampilan

Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
2. Lakukan gerakan rangkaian guling belakang dan guling lenting. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
3. Lakukan gerakan rangkaian guling lenting dan loncat harimau. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
4. Lakukan gerakan rangkaian loncat harimau dan meroda. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
5. Lakukan gerakan rangkaian meroda dan lenting tangan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Bab VII

Aktivitas Gerak Berirama

Pada Bab VII ini, kamu akan mempelajari tentang aktivitas gerak berirama prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama.

Di antara kamu yang sekarang berada di Kelas IX SMP/MTs mungkin ada yang memiliki talenta atau bakat dalam olahraga senam irama ini, jadi substansi isi bab ini bukan merupakan satu-satunya materi yang harus kamu pelajari, masih banyak lagi materi lain yang relevan. Dan untuk kamu yang tidak memiliki talenta di bidang olahraga senam irama, maka buku ini dapat kamu jadikan sebagai rujukan untuk berlatih, harapannya kamu menyenanginya dan yang lebih penting lagi kamu akan menjadi lebih bugar jasmaninya setelah mempelajari dan menerapkan isi bab ini.

Senam irama merupakan salah satu bentuk dari gerak berirama. Komponen gerak dalam senam irama terdiri dari rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan rangkaian langkah-langkah yang disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik. Gerakan senam irama harus dilakukan dengan luwes, kesinambungan gerak, dan ketepatan irama yang menarik.

Untuk melakukan rangkaian gerakan senam irama, terlebih dahulu dikuasai dengan baik unsur-unsur gerakan dari sikap awal, langkah-langkah, dan ayunan tangan/badan.

Senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam ritme yang tetap, biasanya ritme gerakan dapat dilakukan dengan hitungan atau irama musik. Senam ritmik ini dapat dilakukan tanpa menggunakan alat, dan dapat juga menggunakan alat-alat yang dipegang (*hand aparatus*) seperti : bola, tali, tongkat, simpai, dan gada. Senam ritmik merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak.

Gerak melangkah dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk senam ritmik, yaitu pola langkah ke sebelah kiri/kanan dan pada posisi terbuka/silang, juga ke depan/belakang dan pada setengah ujung kaki yang dilakukan secara ajeg.

Pada bab ini akan dipelajari aktivitas pembelajaran: variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.

A. Aktivitas Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Rangkaian Langkah Kaki dan Ayunan Lengan Gerak Berirama Menggunakan Senam Aerobik

Informasi berikut ini memuat tentang sejarah dan manfaat melakukan senam aerobik. Bacalah teks berikut ini dengan saksama. Informasi yang ada di dalamnya akan menambah ilmu pengetahuan kalian.

1. Sejarah Senam Aerobik

Penggunaan istilah *aerobic* pernah dipopulerkan oleh Kenneth H. Cooper, melalui bukunya dengan judul serupa, memperkenalkan berbagai kegiatan aerobik, dengan mengemukakan penentuan kriteria dan pelaksanaannya. Sejak saat itulah, istilah *aerobic* semakin dikembangkan oleh banyak pihak hingga lahirlah istilah *aerobic* exercise, yang di Indonesia terkenal sebagai senam *aerobic*.

Dari uraian singkat di atas, disimpulkan bahwa senam *aerobic* adalah serangkaian gerak tubuh mengikuti irama musik, sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu. Hal itu bertujuan meningkatkan kemampuan *cardiovaskuler* dan pembentukan tubuh.

Gerakan-gerakan yang dipilih tersebut diarahkan untuk peningkatan kemampuan *cardiovaskuler*, yaitu gerakan yang menyebabkan denyut jantung meningkat sedemikian rupa ke target tertentu, atau yang sering disebut zona latihan. Tujuan yang kedua, pembentukkan tubuh, maknanya gerakan yang dipilih mengandung unsur kalestenik yang memenuhi tuntutan teknik maupun ketentuan anatomis tertentu.

2. Keuntungan Melakukan Senam Aerobik

Keuntungan melakukan senam aerobik secara teratur adalah sebagai berikut.

a. Meningkatkan kapasitas jantung

Istilah aerobik berarti “dengan oksigen”. Ini adalah pelajaran singkat mengenai fungsi fisiologi: selama bergerak, otot membutuhkan oksigen untuk bekerja secara efisien. Ketika beban kerja otot meningkat, tubuh menanggapi dengan meningkatkan jumlah oksigen yang dikirim ke pelosok-pelosok otot-otot dan jantung.

b. Kekuatan otot

Agar menjadi lebih kuat, otot-otot harus dilatih melebihi beban normalnya. Untuk memperkuat otot-otot, harus dilatih pada intensitas yang tinggi dalam waktu singkat, mempergunakan tenaga yang maksimum dan diulang-ulang.

Latihan itu akan lebih bermanfaat bila dilakukan dengan latihan selingan, yang intensitas latihannya beragam dari latihan berintensitas tinggi sampai dengan intensitas yang sangat rendah antara lain dengan bersepeda. Latihan dengan intensitas rendah dapat dilakukan dengan latihan ketahanan otot dengan menggunakan pita karet, pipa, atau barbel yang ringan.

c. Daya tahan otot

Aerobik membantu meningkatkan daya tahan otot-otot. Daya tahan otot ditingkatkan dengan cara banyak melakukan gerakan-gerakan ringan. Gerakan-gerakan aerobik seperti melompat-lompat, mengangkat lutut, dan menendang, yang sering dilakukan diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot.

d. Kelentukan

Kelentukan adalah keluasan gerakan yang berada di sekeliling sendi. Setelah menyelesaikan latihan aerobik, peregangan membantu meningkatkan kelentukan dan juga membantu sirkulasi darah ke jantung. Jika secara rutin meregangkan badan selesai latihan, akan dirasakan bahwa otot-otot dan tulang-tulang sendi akan berkembang.

e. Komposisi tubuh

Bagian terakhir dari kesehatan fisik adalah komposisi tubuh, yang menunjukkan perbandingan kumpulan otot, tulang, dan cairan-cairan penting di dalam tubuh yang dibandingkan dengan lemak. Orang yang kurus dan berat badannya masih memungkinkan kelebihan lemak.

Latihan aerobik yang tetap akan membantu mengubah komposisi tubuh, menghindari tubuh menjadi gemuk dan membentuk otot-otot.

3. Aktivitas Pembelajaran Gerak Senam Aerobik

Latihan senam aerobik hendaknya mengikuti ketentuan yang sudah diterima umum, yaitu tidak lepas dari sistematika latihan yang biasa ditemui dalam kegiatan olahraga lainnya. Latihan terdiri dari pemanasan (*warming up*), inti, yang dalam hal ini disebut aerobiknya, dan pendinginan (*colling down*).

Berikut ini adalah pembahasan mengenai setiap tahap yang perlu dilakukan dalam aerobik.

a. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Pemanasan

1) Aktivitas Pembelajaran Jalan di Tempat

Jalan di tempat merupakan salah satu bentuk latihan gerak berirama, hal ini karena di dalam jalan di tempat irama derapan langkah dihitung dengan irama gerak yang tetap. Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan jalan di tempat senam *aerobic* aktivitas gerak berirama sebagai berikut.

a. Tujuan :

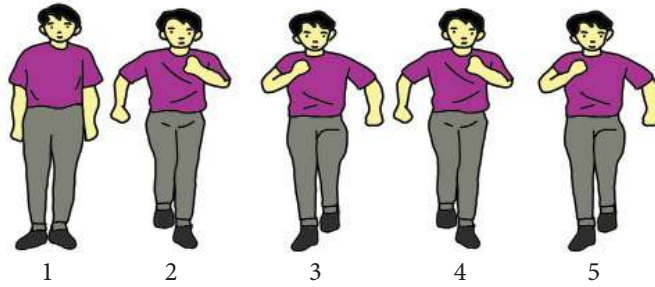
(1) Melatih otot-otot tungkai.

(2) Melatih persendian lutut dan pergelangan kaki.

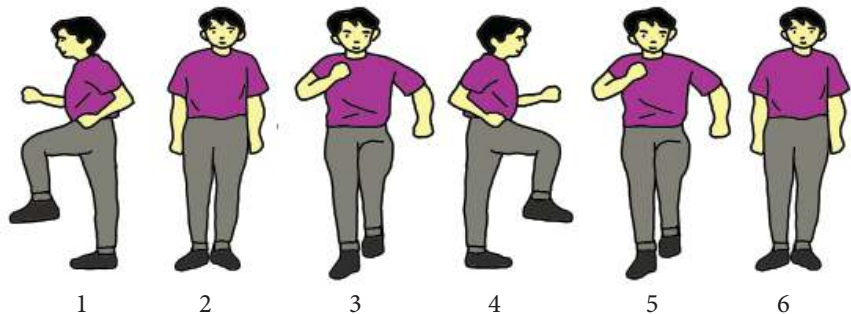
b. Gerakan : Jalan di tempat

c. Pelaksanaan : Lakukan 4 x 8 hitungan

d. Hitungan 2 x 8 pertama

- Badan tegak dengan kedua kaki rapat.
- Angkat kaki kanan ke atas setinggi ± 20 cm dari lantai, bersamaan dengan itu ayunkan lengan kanan ke belakang dan tangan kiri ke depan.
- Saat kaki kanan diturunkan ke lantai ayunkan lengan kanan ke depan dan lengan kiri ke belakang.
- Demikan seterusnya sampai 2 x 8 hitungan.
- Hitungan selalu jatuh pada kaki kanan.

Gambar 7.1 gerak jalan di tempat berirama

Gerak jalan di tempat ini dapat kamu variasikan dengan bentuk lainnya seperti memutar arah saat melangkah, dalam hitungan berikut ini.

a) Hitungan 1 dan 2 : Sambil menghadap ke kanan.
b) Hitungan 3 dan 4 : Kembali menghadap ke depan.
c) Hitungan 5 dan 6 : Menghadap ke kiri.
d) Hitungan 7 dan 8 : Menghadap ke depan.
e) Hitungan ke-8 terakhir, berdiri tegak, pandangan ke depan, kaki kiri menutup, tangan di pinggang.

Gambar 7.2 gerak jalan di tempat berirama sambi merobah arah

Permainan ini akan lebih indah dilihat apabila kamu melakukan secara berkelompok, misalnya teman satu kelasmu ada 30 orang, buatlah menjadi 5 kelompok. Pelaksanaannya dapat kamu lombakan kelompok mana yang paling indah dan kompak gerakannya.

2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Kepala

Contoh aktivitas ke-2 gerak berirama adalah gerak kepala berirama, cara melakukan aktivitas pembelajaran adalah sebagai berikut.

a) Tujuan :

(1) Melatih persendian dan otot leher ke arah depan.

(2) Melatih persendian dan otot leher ke arah samping

b) Pelaksanaan : Lakukan 4 x 8 hitungan.

(1) Hitungan 2 x 8 pertama.

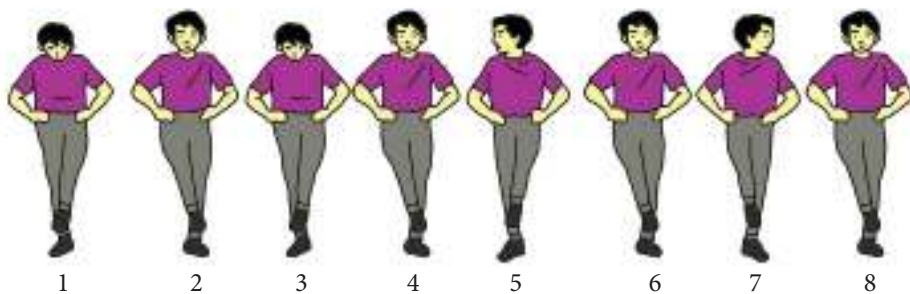
(2) Hitungan 1 dan 3 : Jalan ditempat kepala ditunduk.

(3) Hitungan 2 dan 4 : Kepala tegak.

(4) Hitungan 5 : Kepala menoleh ke kanan.

(5) Hitungan 6 : Kepala kembali ke depan.

(6) Hitungan 7 : Kepala menoleh ke kiri.

(7) Hitungan 8 : Kepala kembali menghadap ke depan.

Gambar 7.3 Gerak jalan di tempat berirama sambil menolehkan ke samping kiri dan kanan

c) Hitungan 2 x 8 kedua.

(1) Hitungan 1 dan 3: Jalan di tempat, kepala tunduk.

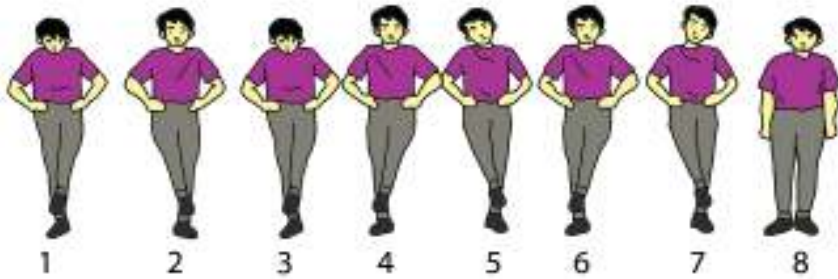
(2) Hitungan 2 dan 4: Kepala tegak.

(3) Hitungan 5: Memiringkan kepala ke kanan, pandangan ke depan.

(4) Hitungan 6: Kepala tegak.

(5) Hitungan 7: Memiringkan kepala ke kiri.

(6) Hitungan 8: Kepala tegak.

(7) Hitungan ke-8 terakhir jatuh kaki kanan dan kiri merapat, lengan merapat di samping badan.

Gambar 7.4 Gerak jalan di tempat berirama sambil menggerakkan kepala ke kiri dan kanan

Kelihatannya kamu akan semakin asyik melakukan gerak berirama ini secara berkelompok. Apalagi kalau dibarengi dengan irama musik, apa musik dangdut atau musik yang ada di daerahmu.

3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Bahu

Akitivitas belajar ke-3 ini, kamu akan mempelajari tentang menggerakan bahu berirama, cara melakukan aktivitas pembelajaran sebagai berikut.

a) Tujuan :

(1) Melatih persendian dan otot bahu.

(2) Meluaskan gerakan pada bahu.

b) Pelaksanaan : Lakukan 4 x 8 hitungan.

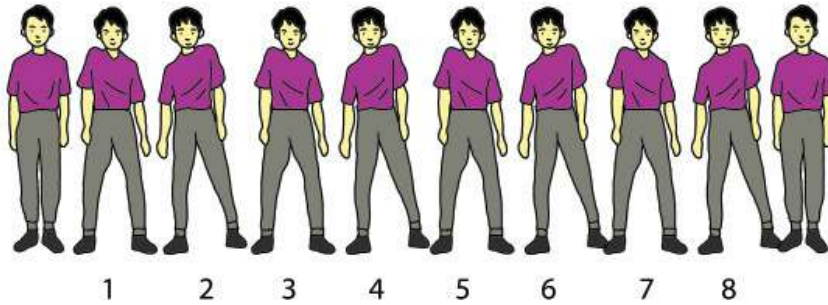
c) Hitungan 2 x 8 pertama.

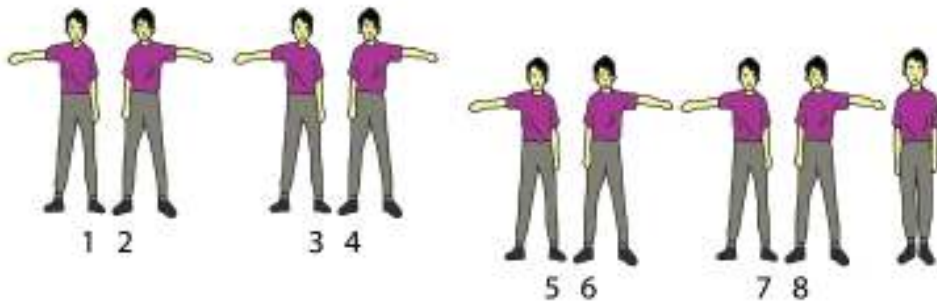
(1) Hitungan 1,3,5,7 : Melangkah ke samping kanan bersamaan dengan itu putar bahu kanan ke atas, belakang, diikuti kaki kiri merapat dengan sentuhan pada bola kaki sambil mengeper.

(2) Hitungan 2, 4, 6, 8 : Gerakan kebalikannya.

d) Hitungan 2 x 8 kedua

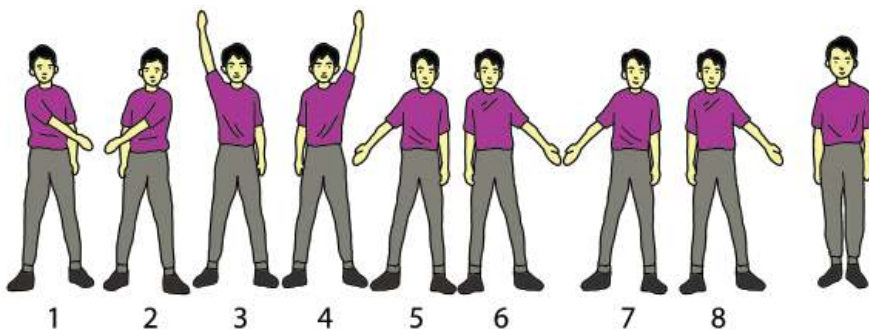
(1) Hitungan 1,3,5,7 : Melangkah ke samping kanan bersamaan dengan itu putar lengan kanan lurus serong depan atas (setinggi bahu) ke belakang, diikuti kaki kiri merapat sambil mengeper dengan sentuhan pada bola kaki.

(2) Hitungan 2, 4, 6, 8 : Gerakan kebalikannya.

Gambar 7.5 Gerak melangkah berirama sambil menggerakkan bahu ke berbagai arah

e) Hitungan 2,4,6,8 : Gerakan kebalikannya.

Gambar 7.6 Gerak melangkah berirama sambil menggerakkan lengan ke samping kiri dan kanan

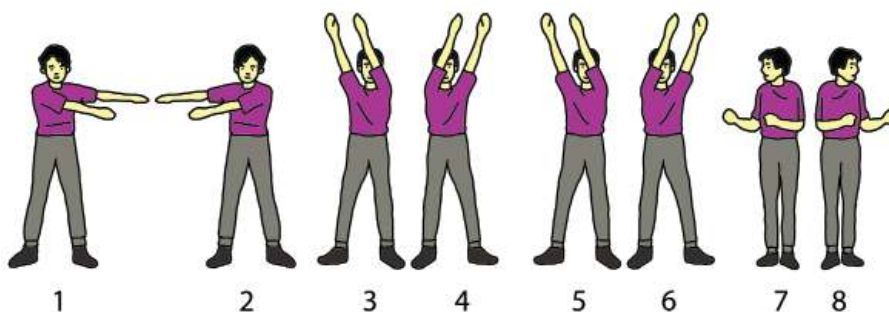
f) Hitungan 2 x 8 ketiga

a) Hitungan 1,3,5,7 : Melangkah ke samping kanan bersamaan dengan itu putar lengan kanan lurus dari bawah, depan ke arah kepala (arah jarum jam). Diikuti kaki kiri merapat dengan sentuhan pada bola kaki, sambil mengeper.

b) Hitungan 2, 4, 6, 8 : Gerakan kebalikannya.

Gambar 7.7 Gerak melangkah berirama sambil menggerakkan lengan ke atas dan ke bawah

g) Hitungan 2 x 8 keempat

a) Hitungan 1,3,5,7 : Melangkah ke samping kanan, kaki kiri menutup dengan sentuhan pada bola kaki, tumit diangkat sambil mengeper. Bersamaan dengan itu kedua lengan sejajar putar searah dengan arah jarum jam, waktu tangan kanan setinggi kepala, diakhiri kedua lengan atas merapat badan (siku ditekuk sebesar 60°).

b) Hitungan 2, 4, 6, 8 : Gerakan kebalikannya. Hitungan ke-8 terakhir, berdiri kangkang, tekuk kedua lutut sedikit, kedua ujung jari tangan di atas pundak.

Gambar 7.8 Gerak melangkah berirama sambil memutar kedua lengan

Bagaimana rasanya bahumu setelah melakukan latihan gerak ritmik berirama ini, apakah terasa pegal atau capek. Jika itu yang kamu rasakan berarti latihan yang kamu lakukan ada reaksinya terhadap tubuhmu. Makin sering kamu melakukan latihan gerak ini maka peredaran darah ke lenganmu akan semakin lancar, hal ini akan berdampak pada kesehatan badanmu.

4) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Pinggang

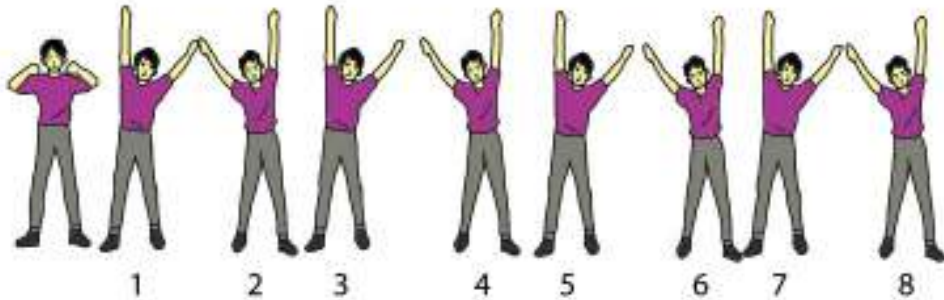
Aktivitas pembelajaran yang ke-4 ini kamu akan mempelajari tentang menggerakkan pinggang berirama dengan hitungan, cara melakukan aktivitas pembelajarannya sebagai berikut.

a) Tujuan : Meluaskan gerakan pada persendian dan otot pinggang.

b) Pelaksanaan : Lakukan 4 x 8 hitungan

(1) Hitungan 1,3,5,7 : dari posisi badan tegak, pindahkan berat badan ke kanan dengan menekuk lutut kanan, kaki kiri lurus

sambil meluruskan kedua lengan ke atas, telapak tangan menghadap ke depan.

(2) Hitungan 2, 4, 6, 8 : pindahkan berat badan ke kiri dengan menekuk lutut kiri, kaki kanan lurus sambil meluruskan kedua lengan ke atas, telapak tangan menghadap ke depan.

Gambar 7.9 Gerak menekuk lutut kanan dan kiri berirama sambil meluruskan tangan ke atas

Bagaimana rasanya lutut dan pahamu setelah melakukan latihan jenis ini, dengan latihan ini tendon pada persendian lututmu akan lebih kuat. Latihan ini juga dapat meningkatkan kekuatan pada otot pahamu, dan tentu berpengaruh terhadap kesehatanmu secara keseluruhan.

5) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Dada, Pinggang, Paha, dan Kaki

Aktivitas ke-5 yang akan kamu pelajaran dalam gerak berirama ini adalah gerakan dada, pinggang, paha, dan kaki, cara melakukan aktivitas pembelajarannya adalah sebagai berikut.

a) Tujuan : Meregang dan menguatkan otot-otot dada, pinggang, lengan, perut dan tungkai.

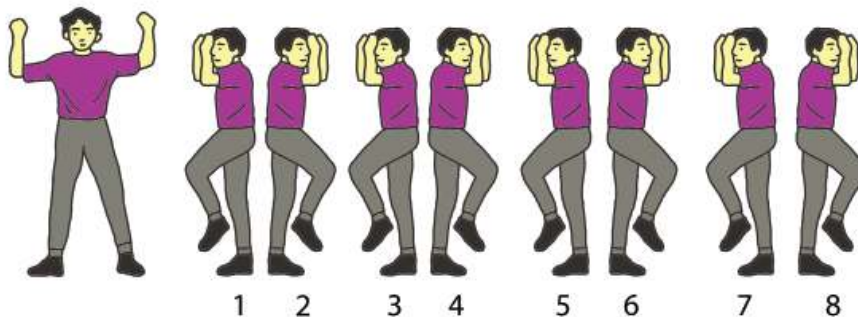
b) Pelaksanaan : Lakukan 4 x 8 hitungan.

c) Hitungan 1 x 8 pertama

(1) Hitungan 1,3,5,7 : dari posisi berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan diangkat ke atas (amati gambar), angkat lutut kiri serong ke kanan hingga paha rata-rata air, bersamaan dengan kedua lengan dirapakan di depan dada.

(2) Hitungan 2, 4, 6, 8 : Gerakan kebalikannya.

d) Hitungan 1 x 8 kedua

(1) Angkat lutut kanan serong ke kanan hingga paha rata-rata air, bersamaan dengan kedua lengan dirapatkan di depan dada.

Gambar 7.10 Gerak menekuk lutut dan gerakan lengan berirama

6) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Peregangan

Aktivitas pembelajaran ke-6 ini kamu akan mempelajari berbagai gerak peregangan, gerakan ini tetap dilakukan dalam gerak berirama, cara melakukan aktivitas pembelajarannya sebagai berikut.

a) Tujuan :

(1) Meregangkan otot lengan sisi badan kiri, kanan.

(2) Meregangkan otot tubuh.

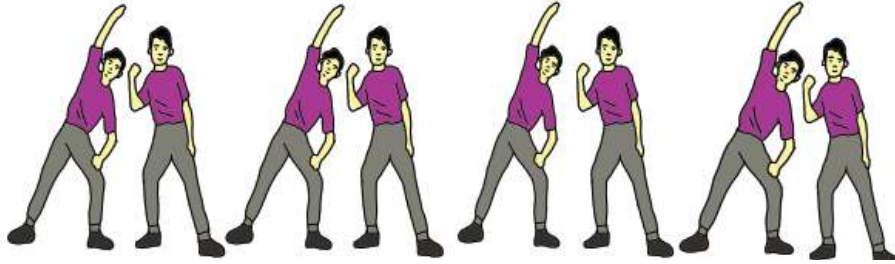
(3) Meregangkan otot tungkai.

b) Pelaksanaan : Lakukan 4 x 8 hitungan.

c) Hitungan 1 x 8 pertama

Dari posisi berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, tekuk lutut kanan, lutut kiri lurus, bersamaan dengan itu jalinkan jari tangan di depan dada, kedua lengan luruskan ke depan, berat badan pada kaki kanan (depan), telapak tangan menghadap ke depan.

d) Hitungan 1 x 8 kedua

Dari posisi berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, tekuk lutut kiri, lutut kanan lurus, bersamaan dengan itu jalinkan jari tangan di depan dada, kedua lengan luruskan ke depan, berat badan pada kaki kiri (depan), telapak tangan menghadap ke depan.

Gambar 7.11 Gerak meregang sisi kanan dan kiri togok

7) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Peregangan Lengan dan Punggung

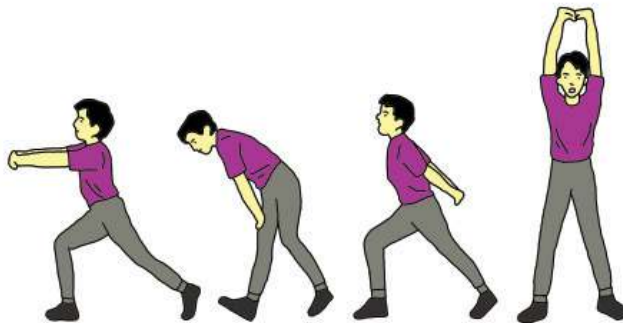
Aktivitas pembelajaran ke-7 ini kamu akan mempelajari tentang peregangan lengan dan punggung berirama, cara melakukan aktivitas pembelajarannya sebagai berikut.

a) Pelaksanaan:

Hitungan 1: langkahkan kaki kanan ke depan sambil meluruskan kedua lengan ke depan saling berpegangan dan kaki kiri lurus ke belakang.

Hitungan 2: letakkan kedua lengan di atas lutut kaki kanan sambil membungkukkan badan, berat badan berada di kaki kanan.

Hitungan ke 3: lentingkan pinggangmu ke depan sambil menautkan kedua tangan di belakang punggung.

Hitungan ke 4: berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu sambil meluruskan kedua lengan ke atas kepala.

Gambar 7.12 Gerakan peregangan punggung, tungkai, dan lengan

Bagaimana rasanya badanmu setelah melakukan aktivitas peregangan ini, tuangkan apa yang kamu rasakan ke dalam tulisan.

b. Aktivitas Pembelajaran Inti

Amati peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan inti senam *aerobic* aktivitas gerak berirama sebagai berikut.

1) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Buka Tutup Lengan

Aktivitas pembelajaran ini merupakan jenis latihan ke-1 dalam pembelajaran gerak berirama, cara melakukan aktivitas pembelajarannya sebagai berikut.

a) Tujuan

(1) Menguatkan otot dada, lengan atas, lengan bawah.

(2) Koordinasi antara gerakan lengan dan kaki.

b) Pelaksanaan : Lakukan 4 x 8 hitungan.

c) Hitungan 1 x 8 pertama

(1) Hitungan 2,4,5,6 : dari posisi berdiri dengan kedua kaki rapat, kedua sisi bagian dalam lengan dirapatkan di depan dada, punggung tangan menghadap ke depan, langkahkan kaki kanan ke samping kanan 2 langkah diikuti kaki kiri rapat. Bersamaan dengan itu, kedua lengan dibuka ke samping dengan kepala tangan menghadap ke depan, kembali ke sikap semula.

(2) Hitungan 3, 4, 7, 8 : Lakukan gerakan yang sama dengan langkah ke samping kiri, Hitungan 8 terakhir, kedua lengan ditekuk di depan bahu.

Gambar 7.13 Gerakan berirama melangkah dan membentangkan tangan

2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Melompat, Tangan Bersilang

Aktivitas pembelajaran inti yang ke-2 yang akan kamu pelajari tentang gerak melompat sambil menyilangkan tangan, cara melakukan aktivitas pembelajarannya sebagai berikut.

a) Tujuan

(1) Kekuatan dan kelentukan otot tungkai.

(2) Koordinasi tangan dan kaki.

(3) Meningkatkan keseimbangan.

b) Pelaksanaan : Lakukan 4 x 8 hitungan.

c) Hitungan 1 x 8 pertama

Hitungan 1 s.d 4 : Lompat di tempat, kedua lengan ditekuk di depan dada, tangan setengah mengepal, luruskan serong ke bawah di depan paha.

d) Hitungan 1 x 8 kedua

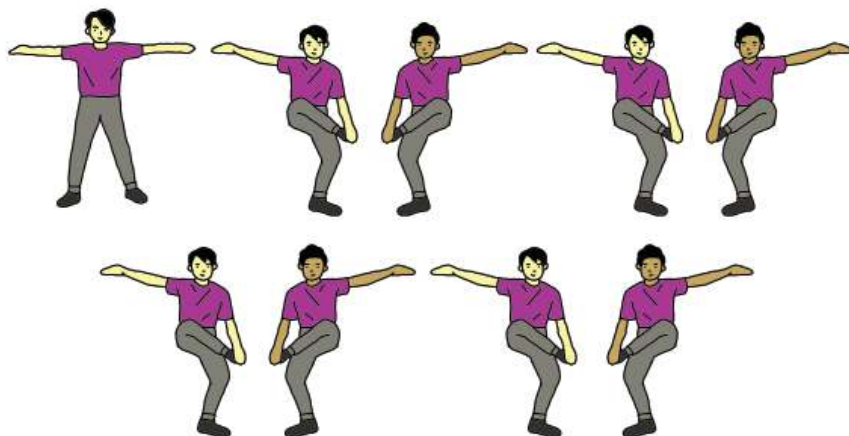
(1) Hitungan 1,3,5,7: Dengan melompat angkat kaki kanan serong ke kiri, tangan kiri menekuk kaki kanan bagian dalam (sisi tumit). Tangan kanan lurus ke samping setinggi kepala, pandangan lurus ke depan.

(2) Hitungan 2,4,6,8 : Lakukan gerakan kebalikannya.

e) Hitungan 1 x 8 ketiga

Hitungan 1 s.d 8 : Gerakannya sama dengan hitungan pertama.

f) Hitungan 1 x 8 keempat

Hitungan 1 s.d 8 : Gerakannya sama dengan hitungan kedua.

Gambar 7.14 Gerakan melompat sambil menyilang

Bagaimana menurutmu gerakan latihan inti gerak berirama yang barusan kamu cobakan, apakah menurutmu tingkat kesulitannya lebih tinggi, dari gerakan yang sebelumnya. Jika kamu rajin berlatih yakinlah kamu akan bisa. Gerakan ini akan terlihat indah apabila dilakukan secara berkelompok bersama teman-temanmu.

3) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Mendorong dan Merentangkan Lengan

Aktivitas pembelajaran ke-3 dalam gerak berirama ini adalah gerak mendorong dan merentangkan lengan, cara melakukan aktivitas pembelajarannya sebagai berikut.

a) Tujuan

(1) Menguatkan otot lengan.

(2) Koordinasi tangan dan kaki.

(3) Menguatkan otot paha.

(4) Meningkatkan kelincahan, otot tubuh dan tungkai bawah.

b) Pelaksanaan : Lakukan 4 x 8 hitungan

c) Hitungan 1 x 8 pertama

(1) Hitungan 1 s.d 4 : Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan. Dorong kedua lengan depan lurus, setinggi bahu, kembali di depan dada, tangan mengepal menghadap ke bawah.

(2) Hitungan 5 s.d 8 : Tetap jalan di tempat, kedua lengan rentangkan ke samping setinggi bahu, kembali ke depan dada, tangan mengepal menghadap ke bawah.

d) Hitungan 1 x 8 kedua

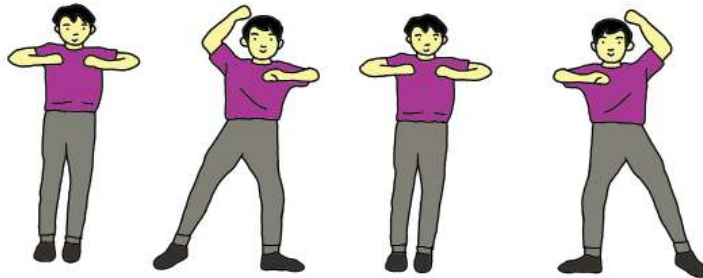
(1) Hitungan 1 s.d 4 : Melangkah kaki kanan ke samping, lutut kiri ditekuk tegak lurus dengan ujung jari kaki, kaki kanan lurus, tangan lurus, tangan kanan diayun ke atas kepala siku ditekuk, kepalan tangan menghadap ke depan, tangan kiri ditekuk di depan dada.

(2) Hitungan 5 s.d 8 : Lakukan gerakan kebalikannya.

e) Hitungan 1 x 8 ketiga

Hitungan 1 s.d 8 : Lakukan gerakan yang sama dengan 8 hitungan pertama.

f) Hitungan 1 x 8 keempat

Hitungan 1 s.d 8 : Lakukan gerakan yang sama dengan 8 hitungan kedua.

Gambar 7.15 Gerak berirama mendorong lengan

c. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Penenangan

Aktivitas pembelaran yang terakhir yang akan kamu pelajari dalam gerak berirama di Kelas IX ini adalah gerak berirama untuk penenangan, cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan penenangan sebagai berikut.

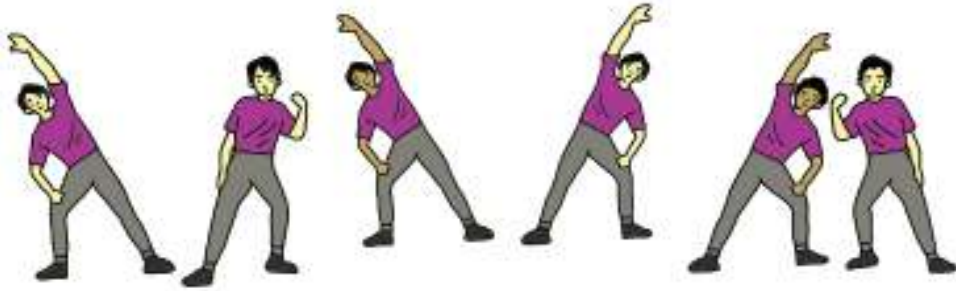
1) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Tangan Lurus, Tarik, dan Lurus

Amati peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan tangan lurus, tarik, dan lurus senam *aerobic* aktivitas gerak berirama sebagai berikut.

a) Tujuan : melemaskan otot-otot lengan

b) Pelaksanaan : Lakukan 4 x 8 hitungan

(1) Hitungan 1: berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu, telapak tangan kanan diletakkan di lutut kanan, tangan kiri diluruskan ke atas dan tubuh dimiringkan ke kanan.

(2) Hitungan 2: berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu, telapak tangan kiri diletakkan di lutut kiri, tangan kanan diluruskan ke atas dan tubuh dimiringkan ke kiri.

Gambar 7.16 Gerak berirama pelemasan lengan dan tungkai

Penilaian Bab VII

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Tugas ini dikerjakan di buku tugas.

1. Senam aerobik diperkenalkan oleh ....

   a. Dr. Delsartes
   b. Dr. Jacques Dalerose
   c. Dr. Dalcrose Delsartes
   d. Dr. Kenneth Cooper

2. Yang tidak termasuk hakikat senam aerobik menurut Jackie Sorensens berikut ini adalah ....

   a. program kebugaran yang lengkap
   b. aktivitas yang terus-menerus
   c. program untuk rekreasi
   d. program menurunkan berat badan

3. Yang tidak termasuk jenis latihan senam aerobik berikut ini adalah ....

   a. latihan dengan kursi
   b. *hight impact*
   c. selingan
   d. *rock impact*

4. Agar senam aerobik menghasilkan manfaat yang banyak, maka latihannya harus dilakukan secara . . . .

   a. berkesinambungan

   b. kontinu

   c. periodik

   d. perasaan yang menyenangkan

5. Yang tidak termasuk keuntungan fisik yang didapat dari senam aerobik berikut ini adalah . . . .

   a. meningkatkan kekuatan otot

   b. meningkatkan kecepatan bergerak

   c. meningkatkan daya tahan otot

   d. meningkatkan fungsi jantung

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat. Tugas ini dikerjakan di rumah dan dikerjakan pada buku tugas.

1. Jelaskan yang dimaksud dengan aerobik.
2. Jelaskan yang dimaksud dengan senam aerobik.
3. Jelaskan manfaat melakukan senam *aerobic*.
4. Jelaskan gejala-gejala fisik yang perlu diperhatikan selama menjalankan latihan senam *aerobic*.
5. Jelaskan urutan-urutan dalam melakukan senam aerobik.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet aktivitas gerak berirama baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas gerak berirama.

2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang aktivitas gerak berirama secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas gerak berirama.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan aktivitas pembelajaran gerakan pemanasan senam *aerobic* aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian proses).
2. Lakukan aktivitas pembelajaran gerakan inti senam *aerobic* aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian proses).
3. Lakukan aktivitas pembelajaran gerakan pendinginan senam *aerobic* aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian proses).

Bab VIII

Aktivitas Air

Negara kita adalah negara maritim, ini berarti luas perairan yang dimiliki lebih luas daripada daratan. Dengan kondisi ini sangat rugi rasanya apabila kamu tidak bisa berenang. Apalagi negara kita ini seperti yang sering didengar dari berita-berita cetak dan elektronik, pada musim hujan sering terjadi peristiwa kebanjiran yang menelan banyak korban jiwa.

Untuk itu aktivitas air ini lebih diarahkan pada unsur penyelamatan diri, bahasa sederhananya saat berada di dalam air kamu bisa mengapung dan menyelematkan diri.

Di antara kamu sebagai siswa SMP/MTs Kelas IX memiliki keterampilan dalam aktivitas air sangat beragam, mungkin ada di antara kamu yang atlet renang dan mungkin ada juga yang tidak bisa berenang sama sekali.

Sehingga materi aktivitas air ini dapat kamu jadikan sebagai menu, apabila keterampilanmu sudah melebihi apa yang terdapat di dalam bab ini kamu dapat mencari informasi dari media lain. Sedangkan bagi kamu yang baru mulai belajar renang, di dalam bab ini akan disajikan berbagai jenis latihan yang diperkirakan dapat meningkatkan keterampilanmu dalam berenang. Renang merupakan olahraga yang menyenangkan sekaligus sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh serta menumbuhkan sifat keberanian, disiplin, serta percaya dirimu.

Renang sebagai salah satu olahraga dalam aktivitas air memiliki banyak gaya, seperti renang gaya bebas, renang gaya dada, renang gaya punggung, dan renang gaya kupu-kupu.

Dalam bab ini akan dikupas secara lengkap sesuai kebutuhan siswa SMP/ MTs renang gaya bebas.

A. Sejarah Renang Gaya Bebas

Cabang olahraga renang mempunyai gaya-gaya tertentu yang di antaranya gaya bebas. Gaya ini menyerupai cara berenang seekor binatang. Oleh sebab itu, gaya ini disebut gaya "*Crawl*" yang artinya merangkak. Gerakan asli dari gaya ini adalah menirukan gerakan anjing yang berenang atau dikenal dengan renang gaya anjing (*Dog style*). Gaya bebas ini disebut juga gaya "*Rimau*", yang berasal dari kata "*Harimau*".

Dengan adanya perlombaan-perlombaan dalam olahraga, dan untuk mencapai kemenangan itu perlu diusahakan agar dapat berenang dengan kecepatan maksimal. Maka timbullah perubahan dan variasi dalam gaya renang. Perubahan-perubahan itu dilakukan dengan menirukan cara orang pribumi di Amerika Utara. Amerika Selatan dan Kepulauan Polynesia, karena ternyata cara-cara yang mereka lakukan dapat lebih cepat dari gaya renang yang umumnya dilakukan pada waktu itu.

Misalnya yang dilakukan oleh J. Arthur Trudgeon, seorang Inggris yang sekembalinya dari Amerika Selatan ke negerinya membawa suatu gaya renangan yang lain dari yang ada pada waktu itu, dan sekarang gaya tersebut dikenal dengan gaya "Trudgeon *Crawl*". Sekaligus Richard Cavill seorang penemu gaya bebas.

Gerakan gaya bebas yang pertama adalah "*Crawl* Australia", yaitu yang dilakukan dengan dua kali gerakan lengan dan disertai dua kali gerakan kaki. Kemudian berkembang sesuai dengan penemuan-penemuan baru dalam ilmu pengetahuan.

Materi yang akan kamu pelajari dalam bab ini adalah gerak spesifik renang gaya bebas, secara terperinci submateri yang akan kamu pelajari antara lain : (1) Posisi tubuh, (2) gerakan kaki, (3) mengambil napas, (4) koordinasi gerakan kaki dan pernapasan, (5) rotasi tangan dan seterusnya.

B. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Renang Gaya Bebas

Renang gaya bebas adalah renang yang dilakukan dengan sikap tubuh telungkup dan gerakan kaki mencambuk dengan gerak ke atas dan ke bawah secara bergantian. Untuk berenang diperlukan penguasaan teknik dasar.

Untuk memudahkan kamu berlatih renang gaya bebas ini, maka cara belajarnya harus bagian per bagian, mulai dari meluncur, menggerakkan lengan dan pengambilan napas, dan gerak koordinasi.

1. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Posisi Tubuh (*Body Position*)

Jenis latihan pertama yang akan kamu pelajari adalah menemukan posisi yang tepat untuk berenang gaya bebas. Posisi tubuh pada waktu renang gaya bebas harus rata-rata air (*streamline*) mulai dari kaki hingga kepala. Untuk memperoleh posisi ini harus dilakukan dengan beberapa cara latihan, yakni sebagai berikut.

a) Berdiri di pinggir kolam dan salah tumit menempel pada dinding kolam.

b) Badan dibungkukkan ke depan sejajar dengan permukaan air dan kedua lengan diluruskan.

c) Tolakan kaki yang menempel pada dinding kolam sekuat-kuatnya dan pertahankan agar badan tetap lurus.

d) Gerak meluncur dilakukan tanpa gerakan tangan dan tungkai, tenaga pendorongnya hanya tumpuan kedua kaki pada pinggir kolam renang.

e) Pertahankan posisi kaki dan tangan tetap lurus sejajar dengan permukaan air sampai berhenti. Usahakan jangan mengambil napas selama dalam keadaan meluncur.

f) Posisi lengan dapat lurus ke depan atau dirapatkan di sisi badan.

g) Lakukan berulang-ulang sampai memiliki kecepatan dan jauh ke depan.

Gambar 8.1 Aktivitas pembelajaran posisi tubuh saat melakukan renang gaya bebas

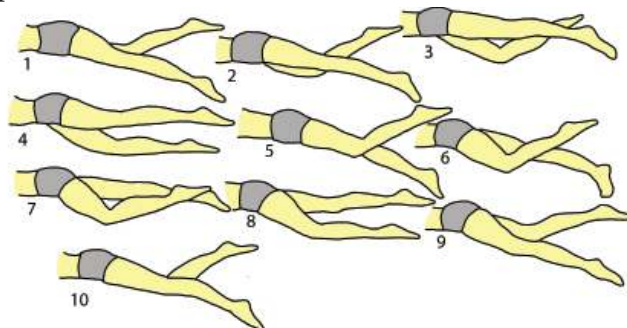
2. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Tungkai

Jenis latihan yang kedua adalah gerakan tungkai, kamu tahu atau tidak mana yang disebut kaki, dan mana yang disebut tungkai. Kaki adalah bagian dari tungkai yang posisinya dari pergelangan telapak kaki sampai ke ujung jari kaki, sedangkan tungkai adalah seluruh anggota gerak untuk berjalan mulai dari pangkal paha sampai ke ujung jari.

Pelaksanaan latihan ini dapat kamu lakukan dengan berbagai cara, yakni sebagai berikut.

a. Aktivitas Pembelajaran Irama Gerakan Tungkai dari Posisi Berpegangan di Pinggir Kolam Renang

Latihan jenis ini dilakukan difokuskan hanya untuk melatih gerakan tungkai, caranya adalah sebagai berikut.

1) Cara pertama: kedua tangan berpegangan di pinggir kolam renang dari posisi badan telungkup.
2) Dorongkan pantat ke atas hingga rata dengan permukaan air.
3) Gerakkan tungkai kanan dan kiri secara bergantian dengan irama gerakan yang pelan dalam keadaan lemas (rileks).
4) Gerakan tungkai dimulai dari pangkal paha.
5) Makin lama irama gerakan dipercepat.
6) Cara kedua; gerakan tungkai dapat dilakukan secara bersamaan pada posisi meluncur.

Gambar 8.2 Aktivitas pembelajaran cara melakukan gerakan kaki renang gaya bebas

Setelah kamu bersama dengan teman-temanmu berlatih gerakan tungkai, diskusikan dengan guru atau temanmu bagaimana kiatnya untuk mendapatkan hasil yang baik dan tingkat kelelahannya tidak begitu tinggi.

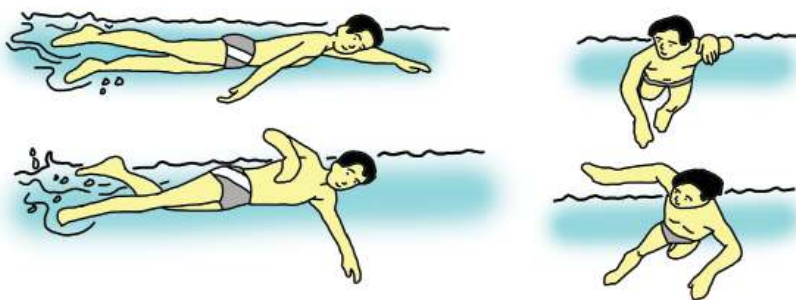
3. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Lengan (*Hand Rotation*)

Berikut ini adalah bentuk latihan gerakan lengan, proses gerakan lengan gaya bebas ada tiga fase, yaitu sebagai berikut: (1) Fase menarik, (2) fase mendorong, dan (3) fase istirahat.

a. Gerakan menarik dimulai setelah siku masuk ke dalam air sampai tangan mencapai bidang vertikal. Setelah itu dilanjutkan dengan mendorong sampai lengan lurus ke belakang.

b. Kemudian dilanjutkan dengan *recovery*, yaitu setelah lengan lurus ke belakang dengan jalan mengangkat siku keluar dari air, diikuti lengan bawah dan jari-jari ke depan.

c. Gerakan lengan pada waktu pull, harus dilakukan dengan kuat, dan arahnya dari depan ke belakang sampai tangan berada di bawah dada. Selanjutnya dengan tenaga yang kuat tangan didorongkan ke belakang sampai siku lurus.

d. Kemudian siku ditarik ke atas rileks, terus digeser ke depan pelan-pelan seirama dengan lengan yang lain yang sedang ditarik sampai segaris dengan bahu. Telapak tangan dan jari-jari mengikuti gerakan siku secara pasif.

Gambar 8.3 Aktivitas pembelajaran cara melakukan gerakan lengan renang gaya bebas

Setelah kamu mempraktikkan latihan gerakan lengan ini bersama dengan teman-teman dan gurumu, sekarang coba diskusikan bersama teman-temanmu tentang bagaimana menemukan cara yang lebih mudah dilakukan namun hasilnya optimal.

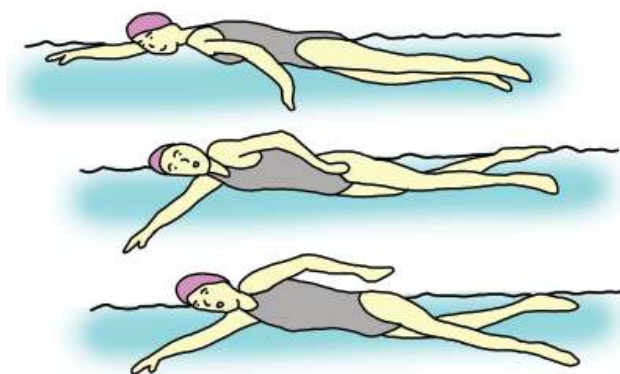
4. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Pernapasan (*Breathing*)

Berikut ini kamu akan belajar tentang cara mengambil napas saat berenang gaya bebas ini, dapat dilakukan dengan dua cara, adapun cara tersebut adalah sebagai berikut.

a. Pengambilan Napas Secara Ekplosif

Caranya dengan mengambil udara melalui mulut saat kepala diputar ke samping dan mengeluarkan udara di luar air melalui mulut dan hidung saat kepala berada di dalam air.

b. Pengambilan Napas secara Ritmis

Caranya mengambil udara melalui mulut dan hidung pada saat kepala berputar ke samping dan mengeluarkan udara sedikit demi sedikit secara tetap melalui mulut dan hidung setelah mulut masuk ke dalam air. Penting untuk diperhatikan bahwa pengeluaran udara tidak perlu terlalu kuat. Bila terlalu kuat, perenang akan kehabisan persediaan udara sebelum ia memutar kepalanya lagi untuk mengambil napas, perhatikan gambar berikut ini.

Gambar 8.4 Aktivitas pembelajaran cara melakukan gerakan mengambil napas renang gaya bebas

Gerak mengambil dan mengeluarkan napas saat berenang gaya bebas ini, tingkat kesulitannya bagi pemula cukup tinggi, untuk itu sebaiknya kamu latihan mengambil dan mengeluar napas ini dilakukan dari posisi berdiri di tempat yang dangkal kemudian lakukan model eksplosif dan ritmis. Setelah agak lancar baru diterapkan sambil berenang.

5. Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerak Renang Gaya Bebas

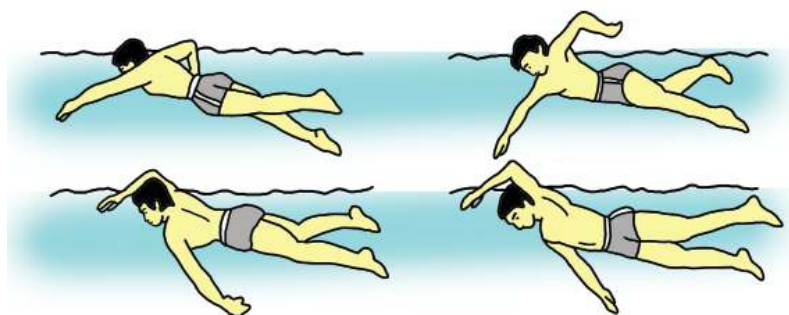
Pada pembelajaran ini kamu akan mempelajari tentang cara menerapkan seluruh keterampilan gerak spesifik renang gaya bebas yang telah kamu pelajari secara terpisah, keterampilan ini biasanya disebut gerak koordinasi renang gaya bebas.

Cara melakukannya sebagai berikut.

a. Meluncur di kolam renang.

b. Gerakkan kedua kaki ke atas dan ke bawah bergantian dengan pusat gerakan di pangkal paha.

c. Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha dan berakhir dengan gerakan kibasan pergelangan kaki. Kaki kiri dan kaki kanan bergerak bergantian ke atas dan ke bawah.
d. Tarik lengan kanan ke bawah dada dengan siku ditekuk, kemudian melanjutkan dengan mendorong lengan kanan ke belakang sampai lurus. Telapak tangan menghadap ke belakang di samping paha.
e. Tarik lengan kanan ke atas dengan siku ditekuk, kemudian lengan diluruskan dan masukan jari dan telapak tangan ke depan.
f. Tarik lengan kiri ke bawah seperti gerakan lengan kanan.
g. Gerakan lengan kanan dan kiri secara bergantian.
h. Pernapasan dilakukan dengan memutarkan kepala ke kiri atau ke kanan (pada umumnya kepala diputar ke satu arah), sehingga mulut berada di atas permukaan air untuk mengambil udara.

Seluruh rangkaian renang gaya bebas tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini:

Gambar 8.5 Aktivitas pembelajaran cara melakukan serangkaian gerakan renang gaya bebas

Setelah kamu mencoba latihan renang gaya bebas yang diawali dengan gerak meluncur sampai gerak koordinasi, apakah kamu sudah merasakan ada kemajuan yang kamu peroleh, memang untuk bisa berenang kamu tidak mengandalkan jam pelajaran saat di sekolah saja, kamu harus tetap berlatih pada waktu libur. Satu hal yang perlu kamu perhatikan bila kamu mau berenang, kamu harus ditemani oleh orang dewasa atau temanmu yang memang sudah memiliki keterampilan yang baik dalam berenang.

6. Aktivitas Pembelajaran Perlombaan Renang Gaya Bebas (Menempuh Jarak 20 M/50 M Menyesuaikan Ukuran Kolam Renang)

Jika keterampilan berenang gaya bebas sudah memadai, berikutnya kamu dapat melakukan perlombaan renang gaya bebas jarak pendek.

Dalam mengikuti perlombaan renang gaya bebas banyak hal lain selain teknik dasar yang sudah kamu pelajari sebelumnya, seperti cara melakukan *start*, pembalikan, dan memasuki *finish* dengan cara yang benar. Tidak jarang seorang perenang yang terkenal terpaksa menderita kekalahan dalam perlombaan, hal ini disebabkan kekurangannya dalam *start* dan pembalikan.

Jika kamu sudah mulai memasuki tahap perlombaan, terdapat beberapa hal yang harus kamu perhatikan, di antaranya adalah jangan terlalu terburu-buru, ketenangan tetap harus dijaga, jangan membuang tenaga berlebihan dari awal, kendalikan kecepatan pada seluruh jarak yang diperlombakan, dan pembalikan yang efektif.

Berikut ini akan dipaparkan tentang beberapa teknik perlombaan renang gaya bebas.

a. Aktivitas Pembelajaran Start Renang Gaya Bebas

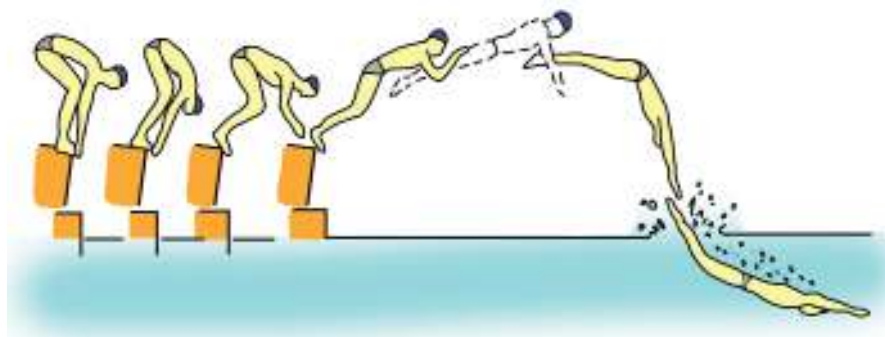
Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan *start* renang gaya bebas sebagai berikut.

a. Bentuk *start* ini dilakukan setelah ada aba-aba *start* "Awaaas", perenang mengambil posisi di bibir balok *start* (*start* block) dengan sikap membungkuk.

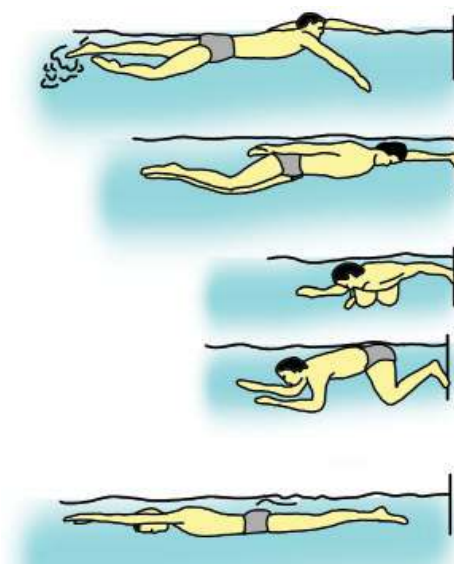
b. Kedua lengan langsung berada di samping tubuh dengan patokan ujung-ujung tangan berada di samping pinggul.

c. Arah pandangan pada sikap membungkuk sebelum *start* adalah ke depan.

d. Begitu aba-aba *start* seperti peluit, pistol atau bentuk lainnya dibunyikan, dengan serentak kedua lengan mengayun ke depan, dan kedua ujung kaki menolak/menumpu bibir balok *start* sampai posisi kaki menjadi lurus.

e. Ayunan kedua lengan berakhir pada sikap lurus di depan/di atas kepala dengan patokan kedua lengan di samping telinga, cermati gambar posisi *start* berikut ini.

Gambar 8.6 Aktivitas pembelajaran cara melakukan gerakan *start* bebas renang gaya bebas

b. Aktivitas Pembelajaran Pembalikan Renang Gaya Bebas (Turning)

Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan pembalikan renang gaya bebas sebagai berikut.

Gambar 8.7 Aktivitas pembelajaran cara melakukan pembalikan renang gaya bebas

1) Setiap perenang harus dapat membalik ke kiri maupun ke kanan dengan cepat. Bila tangan kiri yang menyentuh dinding kolam, maka ia harus memutar badan ke arah kanan.
2) Tangan kiri tersebut didorongkan pada dinding kolam agak ke kanan, dengan jari-jari menghadap ke arah bawah.
3) Pinggul dengan kedua kaki diputarkan ke dinding kolam, sedangkan yang menyentuh dinding kolam ditekukkan.
4) Tangan dilepaskan dari dinding kolam dan diluruskan ke depan. Bersamaan dengan ini, kedua kaki diluruskan dengan kuat menolak dinding kolam dan meluncur ke depan.

Untuk dapat memperoleh hasil yang baik, tentunya kamu harus rajin berlatih dan apabila menemukan permasalahan dalam cara membalik ini diskusikanlah dengan teman dan guru. Hasil diskusi tersebut dapat kamu jadikan sebagai bahan untuk memperbaiki penampilanmu.

c. Aktivitas Pembelajaran Memasuki Finish Renang Gaya Bebas

Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan memasuki *finish* renang gaya bebas sebagai berikut.

Cara memasuki *finish* pada renang gaya bebas tidak ada teknik yang khusus. Perenang boleh hanya menyentuh dinding *finish* dengan satu tangan, baik tangan kiri ataupun kanan sama saja. Coba kamu cermati gambar berikut.

Gambar 8.8 Aktivitas pembelajaran cara melakukan *finish* renang gaya bebas

d. Peraturan Perlombaan Renang Gaya Bebas

Berikut ini coba kamu baca sekilas tentang peraturan pertandingan renang. Jika kamu berkeinginan mendalami tentang peraturan ini dapat kamu baca Buku Peraturan Renang (FINA *Handbook*).

Peraturan-peraturan pokok renang gaya bebas adalah sebagai berikut.

1) Seorang harus menyelesaikan seluruh jarak renangan untuk mendapatkan kualifikasi.
2) Seorang perenang harus *finish* dalam lintasan yang sama seperti pada waktu *start*.
3) Dalam nomor pertandingan, seorang perenang pada waktu berbalik hendaklah melakukan sentuhan fisik dengan ujung kolam atau lintasan, dan tidak diperkenankan mengambil langkah dari dasar kolam.
4) Mengganggu perenang lain dengan menyeberang ke lintasan lain atau mengganggu dengan cara lain, akan menyebabkan perenang tersebut terkena diskualifikasi.
5) Tidak diperkenankan menggunakan alat bantu berenang.

Penilaian Bab VIII

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Tugas ini dikerjakan di buku tugas.

1. Salah satu hal yang harus diperhatikan oleh seorang perenang untuk dapat berenang dengan cepat adalah . . .
   a. memperkecil daya dorongnya
   b. mengurangi atau memperkecil hambatan
   c. menambah kekuatan kontinuitas
   d. mengembangkan hukum aksi-reaksi

2. Perenang yang tubuhnya lebih ringan akan lebih cepat berenang daripada tubuh yang lebih berat. Hal ini dipengaruhi oleh . . . .
   a. geseran kulit
   b. pusaran arus
   c. geseran air
   d. hambatan tubuh

3. Posisi badan renang gaya bebas adalah . . . .
   a. sehorizontal mungkin dengan air
   b. kepala lebih tinggi dari kaki
   c. kepala masuk ke air kira-kira 70%
   d. posisi badan lebih tinggi dari kaki

4. Teknik gerakan yang lebih dominan digunakan dalam renang gaya bebas adalah . . . .
   a. gerakan kaki
   b. gerakan lengan
   c. pengambilan napas
   d. koordinasi gerakan

5. Start renang gaya bebas dilakukan dari . . . .
   a. atas kolam renang
   b. pinggir kolam renang
   c. dalam kolam renang
   d. terserah kepada perenang
6. Bagian tubuh yang pertama kali masuk ke dalam air setelah *start* adalah . . . .
   a. kepala
   b. salah satu tangan
   c. kedua belah tangan
   d. kaki
7. Yang tidak termasuk pembalikan renang gaya bebas adalah . . . .
   a. pembalikan biasa
   b. pembalikan ke depan
   c. pembalikan salto ke belakang
   d. pembalikan salto ke depan

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat. Tugas ini dikerjakan di rumah dan dikerjakan pada buku tugas.

1. Sebutkan manfaat melakukan renang bagi tubuh.
2. Sebutkan hal-hal yang harus dilakukan sebelum berenang.
3. Sebutkan hal-hal yang harus dilakukan setelah berenang.
4. Sebutkan hal-hal yang harus diperhatikan untuk menghindari kecelakaan di kolam renang.
5. Jelaskan bagaimana cara melakukan teknik posisi badan renang gaya bebas.
6. Jelaskan bagaimana cara melakukan teknik gerakan kaki renang gaya bebas.

7. Jelaskan bagaimana cara melakukan teknik gerakan lengan renang gaya bebas.
8. Jelaskan bagaimana cara melakukan teknik pengambilan napas renang gaya bebas.
9. Jelaskan cara melakukan *start* dan pembalikan renang gaya bebas.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan aktivitas pembelajaran gerakan kaki renang gaya bebas. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
2. Lakukan aktivitas pembelajaran gerakan lengan renang gaya bebas. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
3. Lakukan aktivitas pembelajaran gerakan renang gaya bebas menempuh jarak 25 meter. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Bab IX

Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K)

Materi pelajaran yang akan kamu pelajari pada bab ini adalah "tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain". Materi pelajaran ini hendaknya kamu baca dan pelajari dengan sakasama, karena di dalamnya memuat tentang segala sesuatu yang sangat erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari, dan bahkan jika kamu sudah terampil kamu akan dapat memberikan bantuan kepada orang-orang yang berada di sekitarmu, seperti orang tua-muda, karib-kerabat, dan teman-temanmu. Materi yang akan dipaparkan di dalam bab ini memuat tentang segala sesuatu yang berkaitan dengan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan.

Tidak seorang pun yang menginginkan atau berharap mendapat kecelakaan, akan tetapi ketika kecelakaan itu menimpa, kita pun tidak bisa mengelak darinya. Kita tidak akan pernah tahu kapan dan di mana kecelakaan itu dapat terjadi, di dalam perjalanan, di sekolah, di tempat berenang, tempat-tempat rekreasi bahkan di rumah kita sendiri pun kecelakaan dapat terjadi. Dan sebagai akibat dari kecelakaan itu, korban dapat menderita luka berat dan luka ringan, pingsan, bahkan meninggal seketika.

Apa yang seharusnya kita lakukan apabila korban tidak meninggal seketika akibat kecelakaan? Yang bisa dilakukan pertama kali adalah berusaha untuk memperkecil akibat dari musibah atau kecelakaan tersebut. Itulah yang dinamakan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K).

1. Pengertian P3K

Pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) ialah pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari tenaga medis atau dokter, yang sifatnya memberikan perasaan tenang kepada korban, serta mencegah atau mengurangi

rasa takut, dan yang terpenting adalah mengurangi risiko bahaya yang lebih besar yang ditimbulkan akibat kecelakaan tersebut.

2. Tujuan P3K

Orang selalu berusaha menghindari penyakit atau kecelakaan. Tetapi tidak seorang pun tahu kapan penyakit atau kecelakaan itu akan datang. Karena itu kita harus selalu berusaha untuk memperkecil akibat dari musibah atau kecelakaan yang mungkin sewaktu-waktu akan menimpa diri atau sanak keluarga kita.

Kecelakaan itu bermacam-macam dan penanganannya pun memerlukan keterampilan dan pengetahuan yang sesuai. Kecelakaan dapat terjadi di mana-mana, misalnya, kecelakaan di rumah, di perjalanan, di sekolah, di tempat kerja, di kolam enang, di tempat-tempat rekreasi, dan di tempat-tempat lain. Sebagai akibat kecelakaan, korban dapat meninggal seketika, pingsan, luka berat, dan luka ringan.

Korban kecelakaan yang masih hidup memerlukan pertolongan yang cepat, supaya korban terhindar dari bahaya maut. Di sinilah letak fungsi pertolongan pertama sebelum tenaga medis datang. Bila dilakukan dengan benar, pertolongan pertama pada kecelakaan dapat menolong jiwa seseorang. Tetapi bila dilakukan dengan salah, bahkan dapat membahayakan jiwa korban.

Oleh karena itu, orang yang memberikan pertolongan pertama harus mempunyai pengetahuan, keterampilan dan mampu melihat situasi dan kondisi korban sebelum melakukan pertolongan pertama. Tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama, antara lain sebagai berikut.

1) Memanggil orang dewasa yang ada disekitar kejadian, bila memungkinkan
2) Panggillah dokter/petugas medis secepat mungkin.
3) Hentikan perdarahan.

A. Peralatan P3K dan Cara Penggunaannya

Untuk dapat melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) tentunya diperlukan peralatan-peralatan yang sederhana, harapannya di rumahmu disediakan peralatan jenis ini. Paling kurang kamu bersama keluargamu dapat memanfaatkannya apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan seperti kecelakaan ringan, misalnya luka ringan saat kamu membantu ibumu di dapur, atau kena benda tajam lainnya.

Sekarang baca peralatan atau perlengkapan pertolongan pertama pada kecelakaan minimal yang perlu dipersiapkan dalam usaha memberikan pertolongan, antara lain sebagai berikut.

1. Peralatan P3K

a. Kasa Steril

Kasa merupakan sejenis kain tipis dan lembut, biasanya digunakan untuk pembalut luka.

b. Plester

Plester digunakan untuk merekatkan kasa penutup agar tidak terlepas.

c. Plester obat

Plester obat (plester yang mengandung obat) biasanya digunakan untuk menutup luka kecil yang telah dibersihkan, misalnya akibat teriris atau tersayat benda tajam. Pada permukaan tengah plester terdapat lapisan yang mengandung obat.

d. Kapas

Kapas digunakan untuk membersihkan luka atau mengoleskan obat. Biasanya sebelum digunakan, kapas terlebih dahulu dibasahi dengan air bersih yang steril atau larutan pembersih luka, setelah itu baru dipakai untuk membersihkan luka yang kotor.

e. Gunting

Gunting yang digunakan sebaiknya gunting perban tahan karat.

f. Lampu senter

Lampu senter digunakan untuk melihat luka tertentu agar lebih jelas, misalnya suatu benda yang masuk ke telinga atau melihat benda yang sangat kecil di dalam luka.

Biasanya peralatan tersebut di atas sudah ada di rumahmu masing-masing, hanya tempatnya berserakan di mana-mana, maka sekarang tugasmu adalah mengemas peralatan-peralatan tersebut dalam satu tas atau kotak, dan digantungkan pada satu tempat yang dapat dilihat oleh semua anggota keluargamu di rumah, dan mudah dijangkau.

2. Obat-obatan P3K

Setelah kamu mengetahui berbagai jenis peralatan yang dapat kamu gunakan untuk melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan, sekarang kamu baca dengan saksama informasi berikut ini, isinya memuat tentang jenis obat-obat ringan yang dapat dibeli secara bebas tanpa harus menggunaka resep dokter, adapun jenis obat-obat tersebut adalah sebagai berikut.

a. Obat Luka Ringan

1) Jenis obat
   a) Obat merah (mercurochroom).
   b) Betadine.
2) Cara penggunaannya

   Bersihkan luka dengan obat pencuci luka atau air terlebih dahulu, kemudian oleskan obat pada luka.
3) Kegunaannya

   Mempercepat penyembuhan pada luka yang ringan seperti tersayat benda tajam dan menghindarkan luka dari kotoran agar tidak infeksi.

b. Obat Pencuci Luka

1) Jenis obat
   a) Rivanol.
   b) Alkohol 70%.
   c) Boorwater (larutan boric).
2) Cara penggunaannya

   Bersihkan luka dengan obat pencuci luka agar bersih dan steril kemudian oleskan obat pada luka.
3) Kegunaannya

   Mempercepat penyembuhan pada luka yang ringan seperti tersayat benda tajam dan menghindarkan luka dari kotoran agar tidak infeksi.

c. Obat Luka Bakar

1) Jenis Obat

   a) Bioplacenton.

   b) Salep minyak ikan.

   c) Lidah Buaya.

2) Cara Penggunaannya:

   Bersihkan luka dengan obat pencuci luka agar bersih dan steril kemudian oleskan obat pada luka. Potong pangkal daun lidah buaya. Biarkan sampai lender keluar. Oleskan lender lidah buaya pada bagian yang sakit hingga merata sesering mungkin.

3) Kegunaannya

   Mempercepat penyembuhan pada luka bakar.

Akan lebih baik jika kamu menyatukan peralatan P3K dengan obat-obat P3K ini, sehingga saat dibutuhkan sekaligus mendapatkan alat dan obatnya.

B. Kecelakaan yang Sering Terjadi dan Cara Pertolongannya

Pada bagian ini akan mempelajari berbagai kecelakaan yang sering terjadi dan cara pertolongannya antara lain: *shock*, pendarahan, pernapasan berhenti, luka, patah tulang, terkena arus listrik, dan pingsan. Penjelasan materi akan diuraikan sebagai berikut.

Coba diskusikan apa yang harus kalian lakukan ketika menemukan korban? Coba kalian pelajari materi berikut ini.

1. Pendarahan

Pada tiap-tiap luka akan terjadi pendarahan. Pendarahan dapat terjadi di dalam atau di luar badan. Supaya tidak terjadi infeksi, tiap luka baik itu luka luar maupun luka dalam badan harus diambil tindakan yang cepat. Kita harus membedakan dari mana darah itu keluar, apakah pendarahan itu keluar dari arteri, vena (pembuluh darah balik), atau kapiler (pembuluh darah rambut).

Pendarahan arteri warnanya merah muda, dan darah keluar dengan memancar sesuai dengan denyutan jantung. Pendarahan vena warnanya merah tua, keluarnya cepat, tidak ada pancaran. Pendarahan kapiler warnanya merah tua atau merah muda, tidak cepat dan berdenyut, menyelubungi permukaan luka.

a. Tindakan terhadap Pendarahan Luar

1) Menekan dengan Pembalut Tekan

Cara melakukannya: di atas luka diletakkan kain kasa, kemudian dibalut dengan kain pembalut. Kain kasa akan menutupi dan menekan darah yang keluar. Pendarahan vena dan pendarahan yang tidak berat dapat dihentikan dengan cara tersebut. Kalau tidak ada kain kasa, dapat juga dipergunakan sapu tangan yang bersih. Jika terjadi pendarahan di tangan atau di kaki, tangan atau kaki harus diangkat ke atas.

2) Menekan dari atas tempat tekanan

Kalau terjadi pendarahan arteri dan pendarahan lain yang tidak dapat di hentikan setelah 5 menit dengan pembalut tekan, maka tekanan harus dilakukan pada tempat-tempat tertentu, yaitu tempat dimana arteri menyilang pada tulang. Tempat yang harus ditekan, yaitu tempat antara luka dan jantung, tempat yang paling dekat dengan luka arteri menyilang tulang. Setelah pendarahan berhenti, lakukan penekanan dengan pembalut tekan.

3) Menahan pendarahan dengan tourniquet

Menahan pendarahan dengan *tourniquet* hanya dapat dilakukan dalam keadaan yang memaksa sekali, karena penggunaan *tourniquet* ada bahayanya. Jika penolong menggunakan *tourniquet*, ia harus segera diberitahukan kepada dokter, bahwa ia menggunakan *tourniwuat*.

2. Luka

Luka adalah jaringan kulit yang terputus, robek, rusak oleh suatu sebab.

a. Jenis-jenis luka

1) Luka memar (kena pukul).
2) Luka gores.
3) Luka tusuk.
4) Luka potong.
5) Luka bacok.
6) Luka robek.
7) Luka tembak.
8) Luka bakar.

b. Dasar-dasar pertolongannya

1) Hentikan pendarahan.
2) Tinggikan anggota badan yang terluka.
3) Ulas luka dengan *mercurrohchoom* 2%.
4) Tutup dengan kasa steril, lalu di atasnya diletakkan kapas lalu dibalut perban. Setelah luka ditaburi obat dapat juga langsung dibalut dengan pembalut cepat.
5) Bila luka lebar dan dalam segera bawa ke rumah sakit.
6) Gunakan obat tradisional yang banyak terdapat disekeliling kita, misal luka bakar dengan menggunakan lidah buaya, luka memar dengan menggunakan daun jambu biji, dan sebagainya.

Penilaian Bab IX

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Tugas ini dikerjakan di buku tugas.

1. Pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari dokter merupakan . . . .

   a. hakikat P3K
   b. tujuan P3K
   c. prinsip P3K
   d. sifat P3K

2. Memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar merupakan . . . .

   a. tujuan pertolongan pertama
   b. sifat pertolongan pertama
   c. manfaat pertolongan pertama
   d. fungsi pertolongan pertama

3. Pertolongan pertama pada kecelakaan untuk menolong jiwa seseorang sebelum mendapat penanganan lebih lanjut dari dokter merupakan . . . .

   a. sifat pertolongan pertama
   b. manfaat pertolongan pertama
   c. tujuan pertolongan pertama
   d. fungsi pertolongan pertama

4. Yang tidak termasuk tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama berikut ini adalah . . . .

   a. hentikan pendarahan
   b. cegah infeksi
   c. cegah dan atasi shock
   d. pergi ke dokter bila korban telah sadar

5. Salah satu prinsip-prinsip atau sikap ketika melakukan usaha pertolongan pertama pada kecelakaan adalah . . . .

   a. berikan pertolongan menunggu dokter
   b. cepat-cepat memindahkan korban
   c. melihatkan lupa kepada korban
   d. bersikap tenang dan tidak panic

6. Alat yang dipergunakan untuk membalut luka yang sudah ditutup kasa steril adalah . . . .

   a. kasa steril
   b. pembalut segitiga
   c. perban
   d. plester

7. Pembalut yang biasanya digunakan untuk korban yang mengalami kecelakaan seperti patah tulang lengan, luka di kepala atau cedera pada sendi lutut adalah . . . .

   a. kasa steril
   b. pembalut segitiga
   c. perban
   d. plester

8. Jenis obat untuk luka bakar adalah . . . .

   a. salep minyak ikan
   b. balsem
   c. minyak angin
   d. minyak kayu putih

9. Obat yang digunakan untuk mempercepat penyembuhan pada luka yang ringan seperti tersayat benda tajam dan menghindarkan luka dari kotoran agar tidak infeksi adalah . . . .

   a. betadin
   b. salep minyak ikan
   c. balsem
   d. mentega

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat. Tugas ini dikerjakan di rumah dan dikerjakan pada buku tugas.

1. Jelaskan yang dimaksud dengan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K).
2. Sebutkan tujuan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K).
3. Sebutkan prinsip-prinsip pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K).
4. Sebutkan alat-alat yang dipergunakan untuk pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K).
5. Sebutkan obat-obatan yang sering digunakan untuk pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K).
6. Sebutkan kecelakaan-kecelakaan yang sering terjadi.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar orang sedang melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan baik nasional maupun dunia secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya informasi melalui: buku P3K, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi P3K.

2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang Pertolongan Pertama Pada

Kecelakan secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku P3K, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi P3K.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Peragakan cara memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan di mana korban mengalami patah tulang lengan dan tungkai, dan pendarahan pada kepala. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dalam memperagakan memberikan pertolongan (penilaian proses) dan ketepatan memperagakan memberikan pertolongan (penilaian produk).
2. Peragakan cara melakukan pernapasan buatan dengan cara Sylvester, Schaffer, Holger Nielson atau Mouth to Mouth. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dalam memperagakan memberikan pernapasan buatan (penilaian proses) dan ketepatan memperagakan memberikan pernapasan buatan (penilaian produk).

Bab X

Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Penyakit

Bacalah informasi berikut ini dengan saksama, kemudian buatlah peta konsep terhadap materi ini secara berkelompok. Yang lebih penting yang kalian dapatkan setelah membaca materi ini adalah kamu dapat menerapkan pola hidup aktif dan sehat ini, apalagi kamu dapat mengajak orang-orang di sekitar kamu seperti orang tuamu atau adik-adikmu untuk berolahraga secara teratur.

A. Hakikat Aktivitas Fisik

1. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik ini dibedakan atas 3 bagian yaitu; 1) aktivitas fisik kategori ringan, 2) aktivitas fisik kategori sedang, 3) aktivitas fisik kategori berat. Kamu sebagai seorang pelajar SMP/MTs cukup melakukan aktivitas fisik kategori ringan dan sedang. Jenis aktivitas ketegori ini di antaranya adalah berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci piring, mencuci kendaraan, mengasuh adik, berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat, mengerjakan tugas kuliah, mencuci baju.

Berbagai jenis aktivitas tersebut adalah untuk memelihara kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Kekurangan aktivitas fisik dapat menimbulkan penyakit kronis.

Kamu harus sadar, bahwa dengan melakukan aktivitas fisik setiap hari atau tiga kali dalam seminggu akan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuhmu, sehingga hal ini juga akan berpengaruh terhadap prestasi belajar pada mata pelajaran lain yang kamu pelajari di sekolahmu. Ayo berlatih terus.

2. Jenis-Jenis Aktivitas Fisik

Ada tiga jenis tingkatan aktivitas fisik yang dapat kita lakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh antara lain sebagai berikut.

a. Aktivitas Ringan

Aktivitas yang hanya memerlukan tenaga dan biasanya menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan. Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan (*endurance*), dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti berikut.

1) Berjalan kaki, jika jarak antara rumah dan sekolahmu cukup dekat, maka untuk pergi dan pulang sekolah tidak perlu menggunakan kendaraan, cukup dengan berjalan kaki saja.
2) Lari ringan, ini dapat kamu lakukan pada pagi hari minggu bersama dengan teman-teman sebayamu.
3) Berenang, dapat kamu lakukan bersama keluargamu sekali dalam seminggu, jika kamu berenang satu hal yang wajib kamu jaga adalah faktor keselamatanmu, apabila kamu belum bisa berenang maka harus ditemani oleh orang dewasa.
4) Senam, hal ini dapat kamu lakukan bersama-sama warga di sekitar rumahmu.
5) Berkebun dan kerja di taman, pada waktu senggang kamu juga dapat membantu orang tuamu berkebun, hal ini juga akan membuat tubuhmu bugar.

b. Aktivitas Sedang

Aktivitas yang membutuhkan tenaga intens dan terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas (lentur) dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti berikut.

1) Peregangan, mulai dengan perlahan-lahan tanpa kekuatan atau sentakan, lakukan secara teratur untuk 10-30 detik, bisa mulai dari tangan dan kaki.
2) Senam taichi, yoga.
3) Mencuci pakaian, mobil.
4) Mengepel lantai.

c. Aktivitas Berat

Aktivitas yang berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan, membuat berkeringat. Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (2-4 hari per minggu).

Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti berikut.

1) *Push-up*, pelajari teknik yang benar untuk mencegah otot dan sendi dari cedera.
2) Naik turun tangga.
3) Angkat berat/beban.

Untuk aktivitas fisik kategori berat ini kurang cocok bagi kamu usia SMP, karena jenis latihan ini akan berpengaruh terhadap postur tubuhmu, kamu kan tidak mau kan terlihat berotot bukan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

a. Olaharaga Teratur

Apabila kamu melakukan aktivitas fisik secara teratur dan terjadwal dengan baik setiap minggunya, maka yakinlah kamu bahwa risiko penyakit seperti influenza akan jauh dari diri kamu. Hal ini karena kondisi fisik kamu tetap bugar, kondisi fisik yang bugar dapat dijadikan sebagai benteng untuk penyakit-penyakit ringan.

b. Pola Makan

Makanan salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, karena bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuhmu akan gemuk, tubuh akan merasa mudah lelah, dan tidak ingin melakukan

kegiatan seperti olahraga atau menjalankan aktivitas lainnya. Kandungan dari makanan yang berlemak juga banyak mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun, sebaiknya makanan yang akan di konsumsi dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi namun tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

Untuk itu, maka kamu harus menjaga sekali masalah porsi makanan yang masuk ke dalam perutmu, kalau kamu terlalu memperturutkan selera dan keinginan makanan yang tidak terkontrol akan dapat menyebabkan kamu kelebihan berat badan (obesitas). Jika hal ini sudah terjadi pada dirimu, maka dapat menyebabkan berbagai macam penyakit, dan juga postur tubuhmu akan kurang ideal.

B. Hakikat Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Penyakit

1. Pengertian Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Penyakit

Salah satu hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi risiko kematian dini akibat penyebab-penyebab utama kematian, seperti penyakit jantung. Semua orang dapat meraih manfaat kesehatan dari aktivitas fisik, tanpa mempedulikan umur, kelompok etnis, bentuk tubuh atau ukuran tubuh.

Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi risiko terhadap beberapa penyakit dan meningkatkan kondisi kesehatan serta kualitas hidup secara keseluruhan. Manfaat kesehatan jangka panjang, termasuk: (1) Mengurangi risiko kematian dini, (2) Mengurangi risiko kematian akibat penyakit jantung, (3) Mengurangi risiko timbulnya diabetes, (4) Mengurangi risiko timbulnya tekanan darah tinggi, (5) Membantu mengurangi tekanan darah pada orang pengidap tekanan darah tinggi, (6) Mengurangi risiko terkena penyakit kanker usus besar, (7) Mengurangi rasa depresi dan kecemasan, (8) Membantu mengendalikan berat badan, (9) Membantu membangun dan memelihara tulang, otot, dan sendi yang sehat, (10) Membantu dewasa tua menjadi lebih kuat dan lebih mampu bergerak leluasa tanpa terjatuh, dan (11) Mendukung kesehatan psikologis.

Orang yang aktif secara fisik selama sekitar tujuh jam seminggu berisiko mati dini lebih rendah 40 persen daripada mereka yang hanya aktif selama kurang dari 30 menit seminggu. Dengan melakukan kegiatan aerobik berintensitas sedang sekurang-kurangnya 150 menit seminggu dapat menurunkan risiko kematian dini, termasuk kematian dini akibat penyakit jantung koroner yang merupakan penyebab kematian nomor satu di banyak negara di seluruh dunia.

Akan tetapi, banyaknya jumlah aktivitas atau kegiatan berintensitas tinggi tidak selalu dapat menurunkan risiko kematian dini. Orang yang biasanya tidak aktif dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran walau hanya dengan melakukan aktivitas intensitas sedang secara teratur. Meskipun manfaat kesehatan bisa didapatkan lebih besar dengan meningkatkan jumlah (durasi, frekuensi, atau intensitas) aktivitas fisik, namun, setiap orang dapat meraih manfaat kesehatan hanya dengan menjadi lebih aktif secara fisik.

Kamu sudah membaca berbagai informasi tentang manfaat melakukan aktivitas fisik, harapannya adalah mulai sekarang kamu harus sudah memiliki kesadaran tentang arti penting aktivitas fisik yang dilakukan secara direncanakan dengan baik akan bermanfaat buat kamu sepanjang usaiamu.

Gambar 10.1 Aktivitas fisik katagori ringan untuk mencegah penyakit

2. Manfaat Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Penyakit

Orang-orang dari segala usia bisa memperoleh keuntungan dari melakukan beberapa jenis olahraga. Sangat penting bahwa melakukan aktivitas fisik secara teratur adalah bagian dari kehidupan bagi anak-anak, orang dewasa dan orang tua.

Manfaat olahraga bagi kesehatan, seperti olahraga jalan kaki, olahraga renang, olahraga bersepeda, olahraga sepak bola, olahraga lari atau gerakan senam aerobik dapat membantu mencegah berbagai risiko penyakit.

Olahraga yang dilakukan secara terencana dan teratur memiliki banyak manfaat bagi dirimu, di antaranya adalah sebagai berikut.

a. Manfaat Olahraga Bagi Kesehatan Jantung

Manfaat olahraga bagi kesehatan jantung antara lain sebagai berikut.

1) Mengurangi risiko penyakit jantung dan *stroke*. Banyak orang meninggal karena *stroke* dan penyakit jantung koroner setiap tahun. Orang yang tidak aktif memiliki risiko lebih tinggi kematian akibat penyakit jantung.
2) Olahraga teratur dapat membantu mengurangi tekanan darah tinggi (hipertensi). Tekanan darah tinggi adalah kondisi umum. Jika memiliki tekanan darah tinggi, maka akan lebih mudah untuk mengalami *stroke* atau gagal jantung. Jika berada di risiko tinggi terkena tekanan darah tinggi, dengan berolahraga, mungkin ini tidak berkembang dengan cepat.
3) Meningkatkan keseimbangan kolesterol. Ada dua jenis kolesterol - *low density lipoprotein* (LDL) dan *high density lipoprotein* (HDL). Kolesterol LDL sering disebut kolesterol jahat. Kolesterol HDL sering disebut kolesterol baik. Tingginya kadar LDL dan rendahnya kadar HDL meningkatkan risiko penyakit jantung. Tetapi, kabar baiknya adalah olahraga dapat menurunkan kadar kolesterol HDL/ LDL.

Dengan membaca informasi ini diharapkan kamu menyadari bahwa aktivitas fisik yang kamu lakukan dengan baik akan bermanfaat bagi organ yang sangat di tubuhmu, organ ini adalah jantung. Jantung merupakan organ fital manusia yang besarnya kira-kira sekepalan tanganmu, organ ini berfungsi memompakan darah keseluruh tubuhmu.

b. Manfaat Olahraga bagi Tulang dan Sendi

Manfaat olahraga bagi kesehatan tulang dan sendi antara lain sebagai berikut.

1) Sekitar satu dari tiga orang mengalami nyeri punggung bawah setiap tahun, tetapi orang-orang yang aktif berolahraga cenderung tidak mengalaminya. Jika mengalami sakit punggung bagian bawah, olahraga dapat membantu mengurangi itu.

2) Aktivitas fisik yang sedang, seperti berjalan, berenang dan bersepeda, dapat membantu untuk mengobati dan mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh osteoarthritis. Ini adalah bentuk umum dari arthritis.

3) Aktivitas fisik pada orang muda dan anak-anak dapat meningkatkan kepadatan mineral tulang dan membantu untuk mempertahankan tulang yang kuat. Hal ini juga memperlambat degenerasi tulang di kemudian hari. Manfaat olahraga teratur dapat membantu mencegah osteoporosis yaitu ketika tulang menjadi rapuh dan lebih rentan terhadap patah tulang. Tapi jika sudah memiliki osteoporosis, lebih baik memilih olahraga seperti berjalan atau olahraga senam aerobik.

c. Manfaat Olahraga untuk Mencegah Penyakit Kanker

Manfaat olahraga untuk mencegah penyakit kanker antara lain sebagai berikut.

1) Kecenderung lebih rentan terkena kanker tertentu jika tidak aktif secara fisik. Risiko kanker payudara dan kanker usus adalah sekitar 25 persen lebih rendah jika aktif dibandingkan dengan orang yang tidak aktif.

2) Menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu mengurangi kelelahan selama dan setelah pengobatan untuk kanker payudara atau kanker prostat.

d. Manfaat Olahraga untuk Mencegah Penyakit Diabetes

Manfaat olahraga untuk mencegah penyakit diabetes antara lain sebagai berikut.

1) Sangat banyak orang mengidap penyakit diabetes, tetapi rutin melakukan olahraga dapat membantu mencegah kondisi tersebut. Manfaat olahraga juga dapat mengurangi faktor-faktor lain yang menempatkan pada risiko diabetes, seperti obesitas.

2) Manfaat olahraga baik untuk mencegah penyakit bila yang sudah memiliki diabetes. Olahraga secara teratur dapat membantu mengontrol sensitivitas tubuh terhadap insulin dan menurunkan tekanan darah.

e. Manfaat Olahraga Bagi Kesehatan Mental dan Kesejahteraan

Manfaat olahraga bagi kesehatan mental dan kesejahteraan antara lain sebagai berikut.

1) Tujuan olahraga membantu mencegah dan mengobati beberapa kondisi kesehatan mental. Diperkirakan bahwa olahraga teratur dapat mengurangi risiko depresi dan demensia. Hal ini juga dapat membantu untuk mengobati depresi jika sudah memiliki kondisi tersebut.
2) Beberapa bukti yang menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu meredakan stres dan kecemasan.
3) Kecenderungan merasa lebih bahagia, memiliki citra diri dan kesejahteraan yang lebih baik jika aktif secara fisik.

f. Manfaat Olahraga untuk Menurunkan Berat Badan

Manfaat olahraga untuk menurunkan berat badan antara lain sebagai berikut.

1) Melakukan olahraga teratur dapat membantu untuk mengendalikan berat badan dan membuat tubuh lebih ideal. Aktivitas fisik membakar kalori dan membantu untuk menciptakan keseimbangan energi yang sehat. Olahraga sangat penting untuk semua orang untuk menjaga berat badan yang sehat.
2) Kecenderungan menjadi gemuk jika tidak aktif. Olahraga dapat membantu menurunkan berat badan jika kelebihan berat badan atau obesitas. Tetapi jika tidak membantu menurunkan berat badan, berolahraga masih bermanfaat bagi kesehatan. Dirasakan bahwa dengan menggabungkan olahraga dan diet sehat akan lebih efektif dalam membantu menurunkan berat badan dengan cepat.

g. Manfaat Olahraga Bagi Anak-anak

Manfaat olahraga bagi anak-anak antara lain sebagai berikut.

1) Aktivitas fisik di masa kecil memiliki sejumlah manfaat. Ini merangsang perkembangan otot, tulang dan sendi, serta jantung dan paru-paru. Olahraga juga membantu anak-anak mempertahankan berat badan yang sehat dan memberikan mereka kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain.

2) Kegiatan yang menempatkan tekanan pada tulang anak-anak, termasuk melompat dan berjalan, dapat membantu melindungi terhadap osteoporosis di kemudian hari dan menjaga kekuatan dan kesehatan tulang. Beberapa bukti menunjukkan bahwa manfaat olahraga dapat meningkatkan seberapa baik anak-anak berkonsentrasi di sekolah.

3) Setelah membaca berbagai informasi tentang manfaat aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit ini buatlah sebuat bahan paparan tentang hal tersebut kemudian paparkan di depan kelasmu.

Penilaian Bab X

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Tugas ini dikerjakan di buku tugas.

1. Faktor risiko terkena penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global diakibatkan karena kurangnya . . . .

   a. aktivitas fisik

   b. mengkonsumsi makanan bergizi

   c. olahraga secara teratur

   d. istirahat secara teratur

2. Melakukan aktivitas fisik dilakukan secara teratur dalam sehari selama paling sedikit . . . .

   a. 15 menit

   b. 30 menit

   c. 60 menit

   d. 180 menit

3. Yang tidak termasuk keuntungan aktivitas fisik terhadap kesehatan yang dilakukan secara teratur di bawa ini adalah . . . .

   a. memperbaiki dan meningkatkan *mood*

   b. mencegah penyakit kronis

   c. menambah nafsu makan

   d. memperbaiki kualitas tidur

4. Makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang memadai disebut . . . .

   a. gizi makanan

   b. gizi seimbang

   c. makanan sehat

   d. makanan bergizi

5. Makanan yang memenuhi syarat kesehatan dan jika dimakan tidak menimbulkan penyakit serta keracunan dinamakan . . . .

   a. gizi makanan

   b. gizi seimbang

   c. makanan sehat

   d. makanan bergizi

6. Berbagai upaya yang dilakukan untuk menghindari atau menunda munculnya penyakit atau gangguan kesehatan merupakan pencegahan . . . .

   a. primer

   b. sekunder

   c. tersier

   d. sederhana

7. Berbagai upaya yang dilakukan untuk deteksi dini adanya penyakit atau gangguan kesehatan agar dapat dilakukan tatalaksana sedini mungkin merupakan pencegahan . . . .

   a. primer

   b. sekunder

   c. tersier

   d. sederhana

8. Ada tiga golongan pencegahan penyakit yaitu: preventif, kuratif dan rehabilitasi. Dari ketiga jenis usaha pencegahan penyakit menular ini yang mendapat tempat yang utama adalah . . . .

   a. preventif
   b. kuratif
   c. rehabilitasi
   d. jawaban a, b dan c semuanya benar

9. Yang tidak termasuk faktor pertumbuhan jasmani dan pertumbuhan kecerdasan seseorang di bawah ini adalah . . . .

   a. faktor keturunan
   b. faktor bawaan
   c. faktor luar
   d. faktor gangguan kesehatan

10. "Men Sana in Copore Sana" artinya "Pikiran yang sehat terdapat dalam badan yang sehat". Salah satu cara untuk menunjang tercapainya pepatah tersebut adalah dengan . . . .

   a. olahraga secara teratur
   b. istirahat yang teratur
   c. berekreasi
   d. makan-makanan yang bergizi tinggi

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat. Tugas ini dikerjakan di rumah dan dikerjakan pada buku tugas.

1. Jelaskan yang dimaksud dengan aktivitas fisik.
2. Sebutkan macam-macam aktivitas fisik.
3. Sebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik.
4. Jelaskan yang dimaksud dengan pencegahan penyakit.
5. Sebutkan macam-macam pencegahan penyakit.
6. Jelaskan hakikat aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit.
7. Sebutkan manfaat olahraga dalam kesehatan jantung.
8. Sebutkan manfaat olahraga bagi tulang dan sendi.
9. Sebutkan manfaat olahraga dalam pencegahan penyakit kanker.
10. Sebutkan manfaat olahraga dalam pencegahan penyakit diabetes.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar tentang aktivitas fisik dalam mencegah penyakit baik nasional maupun dunia) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya informasi melalui: buku tentang aktivitas fisik dalam mencegah penyakit, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas fisik dalam mencegah penyakit.

Daftar Pustaka

Cooper, K.H. 1994. Antioxidant Revolution. Nashville-Atlanta-London-Vancouver: Thomas Nelson Publishers.

Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga. Sulaeman, Idik. 2004. Petunjuk Praktis Berkemah. Jakarta: PT. Gramedia.

Depdiknas. 2013. Standar Isi Kurikulum 2013, Untuk Sekolah Menengah Pertama. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud.

Djumidar, Mochamad. 2004. Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Hardinge, Mervyn. 2005. Kiat Keluarga Sehat. Bandung: Indonesia Publishing House. Harlina, Lydia, dkk. 2006. Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Kompetensi. Jakarta: Balai Pustaka.

Kartasapoetra dan Marsetyo. 2005. Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Lutan Rusli. 1988. Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar dan Metode. Jakarta Depdikbud

Lutan, Rusli dan Hartoto. 2004. Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Lynne, Brick. 2005. Bugar dengan Senam Aerobik. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada. Ma`mun, Amung dan Subroto, Toto. 2004. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bola voli: Konsep dan Metode Pembelajaran. Jakarta: Departemen Pendidikan

Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Mudzakir, Arief. 2006. Rangkuman Pengetahuan Umum Lengkap Global. Semarang: CV. Aneka Ilmu.

Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas IX. Bogor: Yudhistira.

Murni, Muhammad. 2005. Renang. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI.

Kemdikbud. 2014. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/ Madrasah Tsanawiyah. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Kemdikbud. 2014. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 103 Tahun 2014 Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Kemdikbud. 2014.Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 103 Tahun 2014 Tentang Penilaian Hasil Belajar Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Kemdikbud. 2015. Peraturan Pemerintah Nomor 13 Tahun 2015 Tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Suherman, Adang dan Suryatna, Ermat. 2004. Renang Kompetitif Alternatif untuk SLTP.

Sunarto dan Hartono. 2006. Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Syafei, Sahlan. 2006. Bagaimana Anda Mendidik Anak. Bogor: Ghalia Indonesia.

Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Toho Cholik Mutohir. 2004. Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

Glosarium

a	
aktivitas air	: rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air.
aktivitas gerak berirama	: bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
aktivitas gerak ritmik	: rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.

b	
backhand	: pukulan dalam permainan bola kecil (bulu tangkis, tenis meja,tenis) dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan.
ball toss	: gerak melempar atau melambungkan bola dengan melepaskan bola ke arah atas dengan tangan.
base	: tempat hinggap pemain *softball* setelah memukul bola atau bola setelah dipukul teman main.
berbanjar	: formasi barisan memanjang ke belakang.
berenang	: gerakan yang dilakukan oleh manusia atau hewan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan.
berjalan biasa	: berjalan dengan menggunakan tumit terlebih dahulu.
berjalan cepat	: berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki.
berjinjit	: berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.
berlari	: bergerak melangkah ada saat melayang.
bermainan bola besar	: bola yang digunakan dalam aktivitas bermain bola yang berukuran besar, seperti bola sepak, bola voli atau bola basket.
bermainan bola kecil	: bola yang digunakan dalam aktivitas bermain bola yang berukuran besar, seperti bola kasti, rounders, baseball, softball, bulu tangkis, atau tenis meja.
bermain byam dan blang	: permainan tanpa alat berbaris satu kebelakang dengan saling memegang pinggang barisan terdepan sebagai induk ayam, satu orang bertindak sebagai elang , elang berusaha menangkap anak ayam, induk ayam berusaha melindungi anak ayam.
block	: menghalangi gerak lawan atau arah serangan lawan atau arah bola dari serangan lawan.

bola keranjang	: permainan yang dimainkan oleh dua regu putra maupun putri permainan ini bertujuan mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang.
bunt	: memukul bola dengan cara menahan laju arah bola pada permainan softball.
c	
catcher	: penangkap bola dalam permainan rounders.
d	
daya tahan	: kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak maksimal), dalam jangka waktu tertentu.
disiplin	: ketaatan (kepatuhan) pada peraturan (tata tertib).
dribbling	: menggiring bola (sepak bola), memantul-mantulkan bola (basket).
dropshort	: pukulan pendek dan tidak keras dan dapat mengecoh lawan dan mematikan langkah lawan.
e	
egrang	: galah atau tongkat yang digunakan seseorang agar bisa berdiri dalam jarak tertentu di atas tanah. Egrang berjalan adalah egrang yang diperlengkapi dengan tangga sebagai tempat berdiri, atau tali pengikat untuk diikatkan ke kaki, untuk tujuan berjalan selama naik di atas ketinggian norma.
elakan	: usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.
f	
finish	: titik akhir dari pergerakan.
forehand	: pukulan dalam permainan bola kecil (bulu tangkis, tenis meja,tenis) dengan posisi lengan menghadap arah gerakan.
frekuensi latihan	: jumlah pengulangan latihan yang dilakukan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani dalam satu minggu, misalnya 2, 3, 4 atau 5 kali dalam seminggu.
g	
gerak fundamental	: gerak dasar, meliputi : melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, meliuk.
gerak ikutan	: gerakan yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan badan setelah melakukan gerakan utama, seperti setelah melakukan tolak peluru, lempar cakram dan lembing.

gerak lokomotor	: gerakan berpindah tempat.
gerak nonlokomotor	: bergerak di tempat.
gerak manipulatif	: gerak mengontrol objek, misalnya lempar tangkap bola.
gobak sodor, galah asin atau galasin	: permainan grup yang terdiri dari dua grup, di mana masing-masing tim terdiri dari 3 - 5 orang. Inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan. (Permainan daerah dari Indonesia).
h	
hand stand	: salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus, kedua kaki rapat danlurus ke atas dengan menggunakan tumpuan kedua lengan pada posisi lurus.
i	
Indikator pencapaian kompetensi	: kemampuan yang dapat diukur dan/atau diobservasi untuk disimpulkan sebagai pemenuhan Kompetensi Dasar pada Kompetensi Inti.
intensitaslan	: kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus menerus".
Istirahat	: berhenti sebentar untuk melepas lelah.
j	
jump shoot	: menembak bola basket ke arah ring basket diawali dengan gerak melompat ke atas (vertikal).
k	
kecepatan	: merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.
keterampilan motorik	: keterampilan motorik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan terkoordinasi menggunakan kombinasi berbagai tindakan otot, terdiri dari 2 macam: • Keterampilan motorik kasar cenderung dilakukan oleh otot-otot besar dan menghasilkan gerakan tubuh yang lebih besar seperti berlari dan melompat. • Keterampilan motorik halus cenderung dilakukan oleh otot-otot yang lebih kecil seperti yang di tangan dan menghasilkan tindakan seperti menulis atau membuka tutup botol.

kegiatan ekstrakurikuler	: kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan.
kegiatan ekstrakurikuler pilihan	: kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dikembangkan dan diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan dapat diikuti oleh peserta didik sesuai bakat dan minatnya masing-masing.
kegiatan ekstrakurikuler wajib	: kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan wajib diikuti oleh seluruh peserta didik.
kekuatan	: kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.
kelenturan	: kemampuan untuk menggerakan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan.
kombinasi	: melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.
kiper	: penjaga gawang (pada permainan sepak bola dsb).
komposisi tubuh	: presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak.
koordinasi	: melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
kopstand	: merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada dahi dan kedua telapak tangan.
kuda-kuda	: posisi kaki sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang.
l	
langkah	: perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
lay-up shoot	: memasukkan bola ke arah ring basket dengan menghantarkan bola ke arah ring dalam posisi badan melayang.
lob	: pukulan melambung tinggi.
lompat jauh	: salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan.
lompat tali	: melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu.
m	
melayang	: di udara posisi tubuh saat berada di udara.

melempar	:	gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.
melempar bola	:	membuang bola jauh-jauh.
melompat	:	bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.
meluncur pada aktivitas air	:	gerak maju ke depan,posisi. kedua kaki, lengan dan badan lurus ke depan.
memukul bola	:	salah satu teknik dalam permainan kasti/rounders/softball/ baseball yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pelambung.
menalar/mengasosiasi	:	mengolah informasi yang sudah dikumpulkan, menganalisis data dalam bentuk membuat kategori, mengasosiasi atau menghubungkan fenomena/informasi yang terkait dalam rangka menemukan suatu pola, dan menyimpulkan
menangkap bola	:	suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untukdapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman
menanya	:	membuat dan mengajukan pertanyaan, tanya jawab, berdiskusi tentang informasi yang belum dipahami, informasi tambahan yang ingin diketahui, atau sebagai klarifikasi.
menendang bola	:	menyepak; mendepak (dengan kaki).
mengamati	:	mengamati dengan indra (membaca, mendengar, menyimak, melihat, menonton, dan sebagainya) dengan atau tanpa alat.
mengayun	:	menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
mengomunikasikan	:	menyajikan laporan dalam bentuk bagan, diagram, atau grafik; menyusun laporan tertulis; menyajikan laporan meliputi proses, hasil, dan kesimpulan secara lisan; dan melakukan permainan sederhana.
mengoper bola	:	memindahkan, mengirim bola.
mengumpulkan informasi/mencoba	:	mengeksplorasi, mencoba, berdiskusi, mendemonstrasikan, meniru bentuk/gerak, melakukan eksperimen, membaca sumber lain selain buku teks, mengumpulkan data dari nara sumber melalui angket, wawancara, dan memodifikasi/ menambahi/mengembangkan.
menolak	:	gerakan yang dilakukan tangan tidak jauh dari pusat berat badan, seperti tolak peluru.
muatan lokal	:	bahan kajian atau mata pelajaran pada satuan pendidikan yang berisi muatan dan proses pembelajaran tentang potensi dan keunikan lokal.

p

papan titian : permainan untuk melatih keseimbangan.

passing : operan terhadap teman bermain.

pencaksilat : salah satu cabang olahraga bela diri yang terdapat di Indonesia (asli Indonesia)

pemanasan : persiapan tubuh untuk melakukan gerakan yang sesungguhnya

pembelajaran : proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

pendidikan jasmani : suatu proses pembelajaran melalui aktivitias jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.

pendinginan : menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktivitas lain.

pemain belakang : pemain yang posisinya berada di belakang para gelandang dan bertugas memberikan dukungan bagi sang penjaga gawang.

pemain depan : posisi yang paling depan, yakni dekat dengan gawang lawan pada sebuah tim sepak bola. Tugas utama seorang penyerang adalah mencetak gol, dapat juga menjadi pembuka ruang penyerangan untuk timnya.

pemain tengah : seorang pemain yang posisinya berada di antara para penyerang dan para belakang.

permainan engklek : permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya.

permainan kucing tikus : permainan tanpa alat, tikus berada dalam lingkaran dan kucing berada di luar lingkaran. kucing harus berusaha menangkap tikus dengan cara menerobos lingkaran gandengan tangan penyelamat tikus yang berusaha melindungi tikus. Jika kucing merasa tidak mampu menerobos lingkaran disatu titik karena terlalu kuat, kucing bisa memilih tempat lain

permainan sederhana : permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat.

prinsip : langkah-langkah yang harus dilakukan saat akan melakukan suatu gerakan pada aktivitas pembelajaran.

poco-poco : Sejenis tarian beramai-ramai yang berbentuk aerobik dan populer sebagai aktivitas senam massal.

polagerak dominan dinamis	:	seriaksigerak yang memilikifungsiluas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan bergerak atau seimbang, misalnya berguling atau berputar.
polagerak dominan statis	:	seriaksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan diam atau seimbang, misalnya berdiri dengan tangan (handstand).

S

senam	:	gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan.
senam fantasi	:	permainan imajinasi yang diciptakan sendiri oleh anak dalam dunianya. (dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak).
senam irama	:	rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
senam si buyung	:	salah satu cabang senam ritmik yang di dalamnya ada unsur gerak dan irama, yang akan ditujukan untuk perkembangan sistem syaraf sensoris pada anak usia dini.
servis	:	pukulan awal untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan.
shooting	:	menembak ke arah gawang (sepak bola), ke arah ring basket (bola basket).
sikap Kapal terbang	:	mengangkat salah satu kaki sambil mencondongkan badan ke depan diikuti tangan lurus ke samping sebagai penyeinbang.
sikap lilin	:	merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi bada lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).
sikap melayang	:	merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan dan kaki lurus ke belakang sedangkan kedua lengan terentang ke samping dan tumpuan menggunakan salah satu kaki.
sliding	:	upaya mennyentuh base dengan menjulurkan salah satu kaki ke depan dan kaki yang satunya dilipat ke belakang.
smash	:	pukulan yang menukik dan tajam serta mematikan lawan main.
sportif	:	bersifat kesatria, jujur, dsb.
start	:	titik awal untuk memulai bergerak.

t	
tangkisan	: usaha pembelaan dalam pencaksilat dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan.
teknik dasar	: cara yang harus dikuasai untuk melakukan suatu gerakan.
topspin	: pukulan bola pada bagian atas bola.
v	
variasi	: melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.
voli	: memainkan bola sebelum menyentuh tanah/lantai.
volume latihan	: lamanya waktu yang digunakan berlatih untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani, misalnya lama waktu yang digunakan untuk berlatih bukan atlit minimal 20 menit.
z	
zig - zag	: garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku.

Profil Penulis

Nama Lengkap : Suherman
Telp Kantor/HP : (021)-3804248/081387336018
E-mail : hermanpuskur@gmail.com
Akun Facebook : hermanpuskur@gmail.com
Alamat Kantor : Jl. Gunung Sahari Raya No. 4
Jakarta Pusat
Bidang Keahlian : Pengembang Kurikulum PJOK

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Staf Teknis Puskurbuk.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/program studi: Olahraga/Universitas Syiah Kuala Banda Aceh (tahun masuk: 1987 – tahun lulus: 1992)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
Telp Kantor/HP : 0318296260/ 081331573321
E-mail : suroto2004@yahoo.com/ suroto@unesa.ac.id
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : LPPM Unesa, Gedung G1, Kampus Ketintang, Jalan Ketintang Surabaya, 60231 Jawa Timur
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Dosen FIK dan PPs Unesa (1990-Sekarang)
2. Kaprodi S2 Pendidikan Olahraga dan S3 Ilmu Keolahragaan PPs Unesa (2012-2013)
3. Sekretaris LPPM Unesa (2012-2016)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Doctoral Program of Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, Japan, masuk 2001 – lulus 2005
2. S2: Master Degree Program of Health Physical Education and Recreation, Graduate School, The Ohio State University, USA, masuk 1994 – lulus 1995
3. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Surabaya, masuk 1984 - lulus1989

Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Mulai tahun 2009-2012 menelaan Buku Teks dan Non-teks PJOK yang diklola oleh Puskurbuk Kmdikbud
2. Mulai tahun 2013-2016 menelaan Buku Teks Kurikulum 2013 Kelas IX dan XII

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. 2006-2009 – Tingkat kemajuan pendidikan jasmani Indonesia (Survei nasional di bawah kendali Asdep Ordik Kemenpora
2. 2007 – Model pembelajaran IU-07-1 diselenggaran dengan biaya Balitbang Kem-diknas
3. 2009 – Perbandingan kompetensi guru PJOK senior dan junior, diselenggaran dengan biaya Komnas Penjasor Kemenpora
4. 2013-2015 – Peningkatan keterampilan mengajar guru PJOK SD melalu lesson study, dibiaya dari Hibah Bersaing Ditlitabmas, Kembdikbud
5. 2016 – Pengembangan alat ukur dan alat pengambangan keterampilan guru PJOK, dibiaya dari Hibah UPT DRPM Dikti, Kemristekdikti

---

Nama Lengkap : DR. Taufiq Hidayah M.KES
Telp Kantor/HP : 024 8508007 / 08156502087
E-mail : fikhidayah@gmail.com
Akun Facebook : fikhidayah@gmail.com
Alamat Kantor : Gd. F. Kampus Fakultas Ilmu Keoalhragaan Unnes Semarang
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Olahraga

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2010 - sekarang: Dosen Ilmu Keolahragaan FIK UNNES SEMARANG
2. 2013 - sekarang: Pengurus Komite Olahraga Nasional Indonesia Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Program Pasca Sarjana/ Pendidikan Olahraga / Unnes Semarang (tahun masuk 2008- tahun lulus 2013)
2. S2: Program Pascasarjana/Ilmu Kesehatan Olahraga/ Unair Surabaya (tahun masuk 1995- tahun lulus 1998)
3. S1: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan / Pendidikan Olahraga / IKIP Semarang (tahun masuk 1987- tahun lulus 1992)

Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Teks Biomekanika
2. Buku ajar PJOK
3. Buku Pembinaan karakter Mahasiswa

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pengembangan alat ukur tes postur (2009)
2. Pengembangan teknologi sensor gerak untuk pengukuran ketepztan, kecepatan lemparan bola.(2010)
3. Pengembangan smart ball sebagai alat ukur dinamika bola (2012)

Nama Lengkap : Drs. Agus Mahendra, MA.
Telp Kantor/HP : 022-/08122013078
E-mail : agusmhndr@yahoo.com
Akun Facebook : Agus Mahendra
Alamat Kantor : Departemen POR Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Jl. Dr. Setiabudhi No. 229, Bandung
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Pembantu Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan, FPOK UPI, Tahun 2004 2008 dan 2009 -2010
2. Asisten Deputi (Asdep) Penerapan IPTEK Keolahragaan, Kemenpora RI Tahun 2011-2014,
3. Anggota BSANK (Badan Standardisasi dan Akreditasi Nasional Keolahragaan), Tahun 2015-2019
4. Ketua Bidang Litbang KONI Jabar Periode 2008 - 2010.
5. Komisi Teknik Artistik Putra PB Persani. Tahun 2000 - 2004.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: Elementary Physical Education, College of Education, The University of IOWA, USA (1994 - 1995)
2. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga FKIK IKIP Bandung (1981-1988)

Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA, Kelas 1 s/d Kelas 3, Graffindo. 2006.
2. Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skills Education) Melalui PJOK. BBE Project. Direktorat PMK Depdikbud. 2007.
3. Buku Teks Teori Belajar Motorik, FPOK UPI. 2007.
4. Musik dan Gerak: Dasar Pembelajaran Aktivitas Ritmik di Sekolah Dasar. B9ntang Warli Artika. Bandung. 2015
5. Filsafat Pendidikan Jasmani: Dasar-Dasar Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. Bintang WarliArtika. Bandung. 2015.
6. Permainan Anak dan Tradisional. Bintang WarliArtika. Bandung. 2015.

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pengembangan Model Penjas Berbasis Pemecahan Masalah Gerak (Movement Problem-Based Learning): Suatu Community-Based Action Researchdi SMK Kota Bandung. Proyek Hibah Kompetitif UPI. Bandung. 2007 (Ketua Peneliti).
2. Penelitian Tindakan Olahraga dalam Pendampingan Gizi Atlet PRIMA Cabor Renang Menuju Asian Games 2013 Incheon. Program Hibah Kemenpora RI. 2013
3. Review on the Relationship of Physical Education and Health Education in Indonesia. Penelitian Mandiri. 2015.

Profil Editor

Nama Lengkap : Khairul Hadziq, M.Pd
Telp Kantor/HP : 085974555959
E-mail : khairulhadziq@gmail.com
Akun Facebook : Khairul Hadziq
Alamat Kantor : 1. Jl. Simatupang Kp. Pangarengan Rt.02/02 Ciranjang, Cianjur 43282
2. Jl. Permai 28 No.100 Margahayu Permai, Bandung 40218
Bidang Keahlian: Penjas Orkes

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2005 – sekarang : Guru Penjas Orkes MI Muslimin Kec. Ciranjang
2. 2004 – sekarang : Pelatih Basket
3. 2010 – sekarang : Penulis/Editor

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia (2014-2016)
2. S1: Pendidikan kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia (1999-2004)

Judul Buku yang pernah diedit (10 Tahun Terakhir):

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV (2016)
2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/SMK/MA Kelas XII (2015)
3. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII (2015)
4. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/SMK/MA Kelas XI (2014)
5. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII (2013)
6. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/SMK/MA Kelas X (2013)
7. Gelanggang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XI terbita Pusat Perbukuan, Kemdikbud (2010)
8. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas III terbitan Pusat Perbukuan, Kemdiknas (2010)
9. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V terbitan Pusat Perbukuan, Kemdiknas (2010)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada

**ORANG BIJAK
TAAT PAJAK**

Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Kevin Richard Budiman, S. Des
Telp. Kantor/HP : 089643906442
E-mail : kevinramone@rocketmail.com
Akun Facebook : Kevin Ramone
Alamat Kantor : Jl. Siliwangi No.123, Sukasari, Bogor
Bidang Keahlian: Desain Komunikasi Visual.

Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. 2016 : Marketing Design PT. Audio Plus Indonesia.
2. 2016 : Visual Merchandiser Erajaya Group.
3. 2017-sampai sekarang: Visual Art Officer Lippo Plaza Bogor.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Desain Komunikasi Visual (2011-2015)

Karya/Pameran/Eksibisi dan Tahun Pelaksanaan (10 Tahun Terakhir):

Pameran Tugas Akhir, Sekolah Tinggi Media Komunikasi Trisakti (2015).

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Ilustrasi Buku Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Agama Budha Kelas 8.
2. Ilustrasi Buku Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Agama Krhonghucu Kelas 9.
3. Ilustrasi Buku Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 10.